

VEGO:S BILLIGA VECKOMENY – GOTT TILL GLÖGGMINGLET – SAGAN OM SAFFRAN – ENKELT OCH ASIATISKT

VEGO

SVERIGES FÖRSTA OCH STÖRSTA VEGETARISKA MATTIDNING

87 000 läsare!

60
GRÖNA
RECEPT!

BILLIG & VÄRMANDE
VINTERMAT

JULENS BAKNING
BULLAR OCH GODIS

NYÅRSMIDDAG!
Enkel och lyxig buffé

NR 7 2022 OKTOBER-NOVEMBER
PRIS 69,- (INKL. MOMS)
FINLAND 7,90 EUR NORGE 85 NOK



TIDSAM 2881-07

7 388288 106908

RETURVECKA 52

GRÖNT PÅ JULBORDET
VÅRA BÄSTA RECEPT

HÖGTIDSMAT ATT NJUTA AV – HÄLSOSAMT OCH ENKELT – MODE & SKÖNHET – CHOKLADPIZZA MED FRÖN

Det är coolt att bry sig

DET HAR MINST sagt varit ett turbulent år, vilket jag inte behöver påminna er om. Det har även gjorts julen extra efterlängtat hos mig. Jag brukar inte vara fullkomligt galen i julfirandet, men i år ska jag se det som en tid att samla kraft och umgås med nära och kära. Bara finnas till och påminna mig själv om hur viktigt det är att vi alla finns där för varandra, inte minst när det stormar utanför. Och då är den gröna maten en självklar del.

Jag tappar aldrig tron på den goda människan. Jag tror att de flesta vill göra gott, det är bara lite svårare ibland. Folk vill så gärna göra klimatsmarta val, men det tar emot när det kompromissas med andra bekvämligheter. Folk vill gärna äta mer vego, men det tar emot när det kompromissas med det man är van och trygg med. Folk vill gärna bry sig om andra människor, men det tar emot när det innebär att man själv måste ändra något i sättet man lever. Och jag förstår det. Julen handlar så mycket om just det. Att visa solidaritet med andra, både nära och på andra sidan jordklotet. Med andra människor, men även med andra levande djur och natur. Och här kommer den gröna maten in som en viktig liten pusselbit.

Jag säger inte att du behöver predika för en grön omställning när alla börjar klinka i glöggglasen före Kalle Anka, men julbordet är en sådan tydlig rest av svenskarnas trygghetsknarkande. Och jag är likadan! Jag älskar att känna de där välbekanta smakerna som jag suktagit över sedan barnsben. Men det är ju heller inget jag kompro-

missar med bara för att jag väljer bort köttet. Jag frossar ju fortfarande i inläggningar, gratänger, chokladtryfflar och saffransbullar. Jag kan bli galen av att världen står i brand och köttproducenter pratar om närodlat kött som ett klimatsmart alternativ. Hade det här varit en tävling hade köttet knappast hunnit få upp pulsen innan vegomaten korsade mållinjen.

Jag har dessutom varit emot att krydda mat med dåligt samvete, för det är enligt mig inte ett effektivt sätt att få över majoriteten på den gröna sidan. Jag tror på positiv nudging, bit för bit. Och lockbetet är världens godaste vegomat.

Därför kommer vi från och med nästa nummer att börja räkna ut dels ungefärlig kostnad på det mesta i tidningen, men även klimatavtryck. Detta för att folk ska få ett litet hum om hur fantastisk vegomaten faktiskt är i ett led att sänka vårt klimatavtryck. Är det vegofierade rätter kommer vi även att jämföra med kött för att man ska se vilken skillnad något så enkelt som att byta ut köttet kan göra. För vi måste bry oss, och det nu!

På tal om det så tänker jag ofta på en intervju med Therese Lindgren i Framgångspodden. Hon fick avsluta med ett citat och sa då: "Det är coolt att bry sig!" Det har blivit lite av mitt mantra.

Mattias Kristiansson

Mattias Kristiansson,
Chefredaktör VEGO

3 JULTRADITIONER JAG INTE VILL VARA UTAN



Ny julkula

Varje år köper jag en ny julkula. Lite dyrare än de andra, men så ska den också vara lite extra vacker att titta på. Det blir min julklapp till mig själv.



Julmarknad

Jag älskar julmarknader, som många andra. I Stockholm missar jag aldrig den i Gamla stan, men i år vill jag till Tivoli i Köpenhamn. Herregud vad magisk deras marknad är, så vacker att man blir knäsvag.



Varm choklad med rom

Jag undviker gärna kyla så gott det går, men en gång under vintern tar jag mig ut i snön. Med mig har jag en termos med varm choklad och gärna lite mörk rom. När jag fryser som mest sätter jag mig ner och tar en kopp. Det är så ruskigt gott och mysigt och välförtjänt.

SVENSKA ÄRTOR. NU SOM KÖTT.

GO
GREEN

Att lansera vegetarisk färs, burgare och bollar kanske inte låter särskilt nytt. Men när man vill ta fram bästa tänkbara produkter, närodlade av finaste svenska ärtor, får det faktiskt ta den tid det behöver.

Recept och inspiration hittar du på www.gogreen.se

- BASERAD PÅ SVENSK ÄRTA
- TOPPBETYG I KONSUMENTTEST*
- GLUTENFRI
- VEGANSK
- RIK PÅ PROTEIN

VEGO:S
GENVÄGAR



Bra mat från
Lantmännen!

*105 konsumenter har smakat och utvärderat produkt i blindtest via oberoende företag.

FÖLJ OSS!

Följ oss på **Youtube!** Vår kanal heter VEGO och här samlar vi alla receptvideor, reportage, livestreamar och annat roligt! **Instagram** @vegomagasinet
Facebook facebook.com/matmagasinetvego **www.vegomagasinet.se**

VEGO



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



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

Chefredaktör & ansvarig utgivare
Mattias Kristiansson
tel: 0768 55 99 77

mattias@vegomagasinet.se

Art Director Utopi

Omslagsbild Camilla Lindqvist

Korrektur Camilla Dunér

Annonsera

vego@capemedia.se

Kontakta oss
redaktionen@vegomagasinet.se

Kundtjänst och prenumerationer

Telefon: 08-799 62 01

Mejl: vego@flowyinfo.se

Tryck PunaMusta



ClimateCalc CC-000084/FI
PunaMusta Magazine

Vego 7 2022

- 11 Vegansk chokladfabrik
- 17 Grön husman
- 23 Sagan om saffran
- 29 Gott till glöggminglet
- 35 Vårt bästa julbord
- 42 Genvägar till julbordet
- 45 Julens sötaste med Frida
- 57 En grön jul
- 77 Enkel asiatisk meny
- 89 Nyårsfest!
- 94 Nutellapizza

DESSUTOM:

Ledare **2**, Innehåll **4**, Vego svarar **6**, Vegonytt **8**, Julmys till max **22**, Pepparkaks-trifle **26**, Jag önskar mig... **50**, Hälsosamt julfirande **51**, Trend-Stefan spanar **56**, Mode & Skönhet **64**, Veckomeny **69**, Bananer, cashew och kaffe **82**, Gå stark genom vintern **84**, Nytt om vegokost & hälsa **85**, Pannacotta på tomteskallar **88**, 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.



35

VEGO:s bästa julbord, med kalla och varma gröna rätter.



Julbaka med Frida Svanberg.

67



29

Bjud in vänner och familj på en trevlig glöggfest.



11

Anahita Vazvan driver Vegan Delights, en drömsk chokladfabrik.



89

Det här nyåret firar vi med plockmat, välkommen på nyårsfest!



Så här ser en vegetarisk proteinkälla ut.

Som förälder är det inte lätt att hitta näringsrik färdiglagad mat att ge till sitt barn – särskilt inte vegetarisk. Därför skapade vi Alex&Phil. All vår mat görs på de bästa, KRAV-ekologiska råvarorna. Våra vegetariska måltider är källor till protein och på bilden ser du vår goda och mättande linsgryta i klimatsmart tetra. Förpackningen är 80% mer klimatsmart än glasburk med lock och den är vi först i Sverige med. Allt för att det ska vara lättare för dig som förälder att välja rätt.



ALEX&PHIL

Vår mat är ekologisk, mjölk- och glutenfri. Den finns i matbutiker och apotek samt på www.alexphil.se.



Boktips: Pierogi

Jag blev smått förälskad i den här boken av Zuza Zak. Det är en bok fylld med olika polska dumplings. Ja, det är lite pill, men det är så mycket nytt och spännande man vill testa. Från matigare varianter till söta dessertdumplings. Skriven på engelska och finns på bland annat Adlibris för 171 kr.



Veganska vinterjackor

Det är många som letar efter en riktigt varm jacka nu när det blir kallare. På vegomagasinet.se har vi samlat en rad helt veganska vinterjackor, från dunfria dunjackor till långa parkas och smidiga skaljackor.



Sänk dina matkostnader

Vi får frågan hela tiden om hur man enkelt sänker sina matkostnader. Från och med vårt nummer som kommer ut den 29 december kommer vi att börja fylla i kostnad på de flesta rätter samt även klimatpåverkan så att man tydligt ser det. Med det sagt kommer här några tips:

- 1. Satsa på baljväxter.** Linser och bönor är ruskigt gott och så användbart. Det är dessutom riktigt billigt oavsett om du köper konserverade eller torkade och kokar själv.
- 2. Gör ett matschema.** Planera veckans måltider och köp allt på en gång. På så sätt har du full koll på vad det kommer att kosta och du riskerar inte att impulsköpa sådant du egentligen inte behöver.
- 3. Tofu.** Vegetariska produkter är i regel billigare än kött, men vissa är ju faktiskt ännu billigare. Som tofu! En ibland förbisedd favorit som inte bara behöver användas i de asiatiska köken. Använd i grytor, stek, panera eller använd i stället för ägg i röror och pajfyllningar.
- 4. Matlådor.** Är du en sådan som brukar äta lunch ute så testa att gå över till matlådor. Det blir så mycket billigare och minst lika gott.
- 5. Minska matsvinnet.** Svenskar slänger i regel lite för mycket. Gör matlådor på dina rester eller samla ihop allt på söndagen och duka fram en buffé av rätter att njuta av.



VEGETARISK KRÄMIG PASTA MED PALSTERNACKA OCH KANTARELLER

4 portioner 
För glutenfritt alternativ, använd glutenfri pasta

Här kommer krämigheten lite oväntat från... rostad palsternacka! Har du inte kantareller i frysen där hemma går det bra med vilken svamp som helst. Ja, eller så steker du ett gäng vegobollar och serverar till.

pasta för 4 personer

200 g kantareller eller annan svamp
400 g palsternacka
2 vitlöksklyftor, finhackade

3 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 msk finhackad persilja, fryst går bra
1 tsk salt
svartpeppar
olivolja

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Skala palsternackorna och skär i små tärningar. Sprid ut på en plåt tillsammans med vitlöksklyftorna och ringla över lite olivolja.
3. Rosta allt i ugnen i 20 minuter eller tills palsternackan har mjuknat och fått färg.
4. Mixa palsternackor och grädde till en slät sås i en

blender eller med hjälp av en stavmixer.
5. Häll ner såsen i en kastrull och värm på. Späd eventuellt med vatten för att få rätt konsistens.
6. Krydda såsen med finhackad persilja, salt och svartpeppar.
7. Fräs kantarellerna i en torr stekpanna tills de har släppt sin vätska.
8. Rör ner olja och låt fräsa på tills allt har fått fint med färg. Häll över i en skål.
9. Koka pastan och servera tillsammans med palsternackssås och stekta kantareller.



NYTT PÅ HEMSIDAN!

Vi har fyllt på med en hel hög gröna recept på vegomagasinet.se. Det är allt från billiga recept med grunden i bönor och linser, till spännande dumplings, grytor, gratänger, pastarätter, bakat m.m.



Vego på 21 dagar

Precis efter allt julstök sätter vi i gång med vår kampanj "Vego på 21 dagar" där vi vill inspirera folk att testa växtbaserat. En rolig utmaning, inte alls för lång, och full med recept och inspiration. Det här är något som kommer att rulla på under hela året, så man kan hoppa på när man vill. På vägen kommer man att få stöd, tips, recept, artiklar och annat roligt för att peppas. Vi kommer att skriva mer om det här i nästa nummer och håll gärna koll på vegomagasinet.se, vår Instagram [@vegomagasinet](https://www.instagram.com/vegomagasinet) och Facebook [@matmagasinetvego](https://www.facebook.com/matmagasinetvego).

Jag är ekologiska Mileo - fruktig och fin med toner av vita blommor, päron, persika, fläder och citrus.

Taget, det blir bra till smågodis och en romantisk komedi.



MILEO ORGANIC, nr 2604
alk. 12%, 75 cl PET-flaska, 89 kr



Alkohol i samband med arbete ökar risken för olyckor.



Nya kylda såser

Farmers & Chefs har släppt tre kalla såser: Aioli, Bearnaise och Bearnaise chili. Alla växtbaserade och supergoda som tillhör till det mesta. Finns i kyldisken och kostar 24,95 kr/200 g.



Nytt från Willja

Finska Willja har en lång rad med växtbaserade mejeriprodukter, biffar och bollar. Nu har de även växtbase-rade alternativ till crème fraîche: havrebaserad Cooking Fraiche och Cooking Fraiche Chili & Paprika.



Färsodlarnas kebab

Vi älskar redan den svenskodlade färsen från Färsodlarna och nu har de kommit med en lika fantastisk kebab, gjord på gråärt och vetegluten. Bara att steka och servera tillsammans med ris eller bröd, goda såser och en sallad. Kostar 59,95 kr/275 g på bland annat Mathem.

Carlshamns förenklar

Nu har Carlshamn släppt margarin i portionsförpackningar, perfekt för restauranger, hotell, caféer m.m. Växtbaserat, utan palmolja och gör det enklare att erbjuda ett mjölkfritt alternativ.



Färdigrätter med cashewäpple

Garant blir först i världen med färdigrätter på cashewäpple från Cashewmeetly. Det är två grytor som nu lanseras på Willys och Hemköp: Indian Dahl och Spicy Korean.



Ny färdigrätt

Vegme har redan en rad mumsiga, växtbaserade färdigrätter att välja mellan. Det senaste tillskottet är en smakrik bolognese gjord på VegMe-färs och smaksatt med bland annat tomat och sambal oelek. Kostar 64,95 kr/st.



Ballbreaker + Havredals

Aktivitetsarenan Ballbreaker tar nu in Havredals växtbaserade burgare på menyn. Havredals burgare produceras i Sverige och är gjord med växtprotein från bondböna, havre och ärtor.



Hookeds "fiskpinnar"

Hooked släpper veganska "fisk-pinnar". De har samma smak och konsistens som riktig fisk, men man låter fisken stanna i haven. Bara att steka fräsiga och servera med potatismos. Hooked Fish-ish sticks kostar 48 kr.



Nya förpackningar!

Oh Mungood! är en riktig favorit med sina kryddiga bollar och burgare gjorda på mungbönor. Nu har de dessutom nya snygga förpackningar! Du hittar dem i frysdisken.



Oumph maxar!

Oumphs senaste produkter är faktiskt helt magiska. Det är en "kycklingfilé" som är så lik originalet, Beef Chunks som har en lite mustigare smak, naturella bitar samt teriyakikryddade bitar. Enkla att använda, bra konsistens och fantastisk smak. Finns i kyldisken!



Växtbaserad lax

Hooked har sedan tidigare växtbaserade tonfiskröror, men släpper nu Salmonish som smakar och ser ut precis som laxbitar. Finns i frysdisken och är redo att användas utan tillagning. Perfekt i sallader, pasta och wraps. De släpper även Toonish, den neutrala veganska "tonfisken", så att du kan använda den själv i egna röror eller vad du nu hittar på. Kostar 88 kr/st.



Spännande tortillachips

Santa Maria har kommit med två tortilla-chips vi verkligen vill testa. Santa Maria Tortilla Chips Sweet Potato är krispiga majs-chips med sötpotatis, saltade och med smak av lime. Tortilla Chips Chia Seed är krispiga, saltade majs-chips med chiafrön.



Chxcken curry

Vegme har kommit med en grymt god röra inspirerad av "kyckling curry". Gjord på växtbaserad majonnäs, marinerad VegMe Pulled Original samt färsk röd paprika och rödlök. Kostar 28,95 kr på bland annat Ica och Mathem.



Havredrycken Orink

Orink är ett nytt svenskt företag som tillverkar havrebaserad dryck. De har en vanlig havredryck som är perfekt både att dricka och använda i matlagning, en chokladdryck och en barista för t ex kaffe och te.



Schnitzel i storpack

Hälsans Köks växtbaserade schnitzlar finns nu att köpa i big pack på hela 720 g. Bara att steka fräsiga och servera. Storpacket kostar runt 65 kr och du hittar det i frysen.



Inga ursäkter!

No Xcuses gör växtbaserade matlådor, redo att värmas i micron. Välj mellan bland annat kålpudding, pad thai, stroganoff och lasagne. Allt är lagat med kärlek och levereras hem till dig. Läs mer och beställ på noxcuses.



Planetvänlig barnmat

Green Planet Astronauts vill göra det enkelt för familjer att ge växtbaserad mat till sina barn. De har en rad olika produkter: smoothies, bars, bits och puréer. Dessutom smarta "startpaket" och leverans hem till dörren. Så smidigt! Läs mer och beställ på greenplanetastronauts.com.



Nytt från El Taco Truck

Tacofavoriten gör nu fredagsmyset ännu godare. El Taco Truck kommer dels med en ärtamole – tänk guacamole fast gjord på gröna ärtor. De har redan en rad olika mumsiga såser men släpper nu även en vegansk rostad vitlöksmajonnäs. Ärtamolen kostar 34,95 kr och majonnäsen 36,95 kr. Finns på Ica, Hemköp och Mathem.



Viveras filéer

Vivera har bland annat fräsiga sticks som vi älskar, men även en ny filé – "Veganska Chicken Breasts". Används precis som kyckling-filéer med skillnaden att de här är helt växtbaserade. Kostar 27,90 kr på Ica.



3D-printad vegansk fisk?

Mycorena och Revo Foods utvecklar just nu mykoprotein för 3D-printning av veganska fisk- och skaldjursalternativ. Genom att kombinera mykoproteinet köttliknande egenskaper med de obegränsade formnings-möjligheterna hos 3D-printing är det möjligt att utveckla ett helt nytt segment med realistiska köttsubstitut. Vi håller ögonen på det här, så coolt!



Vegansk färdigmat är hett

Försäljningsvärdet av köttsubstitut inom detaljhandeln har inom EU ökat med otroliga 121 procent på nio år, vilket inte kan jämföras med köttmarknaden som är 135 gånger så stor. Över hälften av alla européer vill ha alternativ till kött och marknaden för färdigmat växer stort i norra Europa.

BJUD PÅ EN GRÖNARE JUL



Med VegMes färska, växtbaserade produkter kan du bjuda in till en grönare jul. Våra omtäckta vegobullar, krämiga rödbetssallad, skagenröra och populära prinskorvar gör att alla kan fira en riktigt god, växtbaserad jul.

VEGME.SE | @VEGMESVERIGE



DRÖMSK CHOKLADFABRIK Vegan Delights!

Anahita hade siktet inställt på att bli diplomat och att göra världen till en bättre plats på ett politiskt plan. Så blev det inte. I stället driver hon en vegansk chokladfabrik. Men hon gör fortfarande gott på flera plan.

TEXT: ANNA-MARIA STAWREBERG FOTO: CAMILLA LINDQVIST



Här produceras 150 000 praliner varje år.



På sex år gick Anahita från att göra allt själv, till att nu ha nio anställda.

Det doftar fantastiskt. Choklad, vanilj och socker i en salig blandning. Och trots att Anahita Vazvan tillbringar en stor del av sin vakna tid här, i Vegan Delights nästan 500 kvadratmeter stora lokaler utanför Uppsala, känner hon fortfarande hur gott det luktar.

– Jag älskar fortfarande choklad, trots att jag gjort praliner sedan 2016, konstaterar hon.

Bord och uppställningsytor i köket är fyllda av praliner och chokladbars. Det är lite som om man landat i paradiset. Hög och lågt, vart man än ser, finns chokladen.

– Just nu är det som mest intensivt här. Vi planerar för årets adventskalendor, och samtidigt som det är sjukt kul är det riktigt jobbigt också, säger Anahita med glad röst.

Nej, att Anahita är en allt-eller-inget-person är tydligt. Hon gör ingenting halvdant, och ska Vegan Delights göra adventskalendor, då ska det göras ordentligt.

– Adventskalendrar är otroligt uppskattade, och då vill jag ju att kunderna ska bli nöjda. Därför ska de innehålla tolv nya pralinsorter, och tolv klassiker, oavsett hur mycket jobb det innebär, säger Anahita bestämt.

Samtidigt som hon experimenterar fram de nya pralinrecepten står Halloween för dörren, och storsäljarpralinen Pumpkin Spice ska tillverkas i mängder.

– Jag tar fram nya pralinrecept hela tiden egentligen. Idéerna kommer ofta när jag precis ska somna. Då poppar en tanke på ett recept upp, och jag bara: "My God! Det här måste jag prova", säger Anahita.

Det var så en av de andra storsäljarna kom till, den veganska varianten av snickers, Vegan Delights Vegickers.

– Sommaren 2020 blev jag så otroligt sugen på snickers. Jag bestämde mig för att ta fram en vegansk variant och tänkte: "Hur svårt kan det vara?" säger Anahita och skrattar.

Det visade sig nämligen vara riktigt svårt att komponera det ultimata receptet på vegansk snickers.

– Jag ville inte ha en massa dadlar och jordnötssmör i eftersom jag ville komma så nära originalet som möjligt. Därför ställde jag mig direkt i köket och började experimentera.

Det tog åtta månader. Å andra sidan stod

hon då där med det perfekta receptet till en framtida storsäljare. En chokladbar som direkt uppskattades av kunderna och som numera är en av de mest efterfrågade produkterna i sortimentet.

– Vissa av våra produkter finns alltid, men i övrigt försöker jag variera utbudet över året. Nu till jul är det saffran och pepparkaka, under hösten pumpa.

ANAHITA VAZVAN ÄLSKAR sitt jobb och sin chokladfabrik. Men att hon skulle ägna sitt liv åt att producera godsaker var långt ifrån självklart. Visserligen var hon en pysslig och kreativ person som så länge hon kan minnas hade tillverkat egna smycken, spelat teater och bakat. Men det var bara på hobbynivå.

– Nej, nej. Jag ville göra karriär inom politiken och pluggade statsvetenskap, Mellanöstern- och Nordafrikastudier. Och när jag skrev min kandidatuppsats i statsvetenskap var jag fortfarande övertygad om att jag skulle förändra världen med diplomati, säger Anahita.

Där hemma var familjen veganer, och vid något tillfälle hade Anahita och de andra familjemedlemmarna diskuterat om det ens var möjligt att tillverka vegansk choklad, något som Anahita bestämde sig för att testa. Ganska snabbt fick hon till det, och hon upptäckte att det var roligt att dekorera, ta

ANAHITA VAZVAN

Ålder: 27 år

Bor: Uppsala

Familj: Singel med hund

Gör: Driver chokladfabriken Vegan Delights

Hemsida: vegandelights.se

Instagram: @vegandelights.sweden





Några av de som gör chokladfabriken Vegan Delights möjlig!

”Jag älskar tanken på hållbarhet. Jag älskar tanken på att göra världen till en godare plats”

fram smaker och tillverka vackra, frestande praliner. Hon hyrde in sig i ett provkök och producerade så pass många att hon kunde sälja på en mäsas. Det blev succé. Och den där första mässan följdes av ytterligare en. Och en till.

– Men det vara bara på hobbynivå. Något jag gjorde för att det var kul och för att slappna av. Jag skulle ju jobba politiskt, säger Anahita.

DET ÄR SEX år sedan. Idag äger hon en 500 kvadratmeter stor fabrik. Hon har nio anställda och varje år lämnar 150 000 praliner hennes chokladfabrik. För under tiden som Anahita jobbade med sin kandidatuppsats grodde tanken om att göra världen till en bättre plats på annat sätt än genom politiken.

– Jag älskar tanken på hållbarhet. Jag älskar tanken på att göra världen till en godare plats. Nu insåg jag att jag faktiskt kunde jobba på att göra världen bättre här och nu. Genom att sälja choklad med hållbart ursprung och genom att ge människor som precis kommit till Sverige jobb.

Anahita drog ett djupt andetag, kontak-

tade Almi och tog ett mikrolån och startade aktiebolag. Hon leasade två chokladmaskiner och växlade upp tempot.

– Idag kan jag inte tänka mig att göra något annat! Visserligen är det som att hoppa ut från ett flygplan varje dag, man vet aldrig riktigt vad som ska hända. Men det här är det bästa beslut jag fattat, säger Anahita.

HENNES CHOKLAD VÄCKER uppmärksamhet. Coop- och Ica-butiker har fått upp ögonen för hennes godsaker, och förutom att sälja där och på vissa andra ställen, säljer hon sin choklad genom hemsidan och i fabriksbutiken. Hennes praliner och chokladbars finns också i Finland och på Island.

– Ibland tänker jag att det är tur att jag är självlärd. För hade jag vetat från början hur svårt det är att få till den perfekta chokladen hade jag nog aldrig vågat. Och på så sätt har jag aldrig behövt förhålla mig till några inbillade regler, eftersom jag inte vetat om dem, konstaterar Anahita, som gått flera chokolatierkurser i efterhand.

Slitigt har det varit, och det är först nu,

den här månaden, som hon kunnat ta ut egen lön. Fram tills nu har pengarna gått till de anställdas löner och till investeringar i verksamheten. På frågan om hon saknar politiken svarar hon blixtnabbt.

– Inte det minsta. För på sätt och vis jobbar jag ju direkt med de här frågorna som jag tycker är viktiga i stället för att bara prata om det. Jag jobbar med choklad som produceras på ett hållbart sätt, och jag ger människor som precis kommit till Sverige jobb.

Tolv ton choklad lämnar varje år den lilla fabriken, och även om det låter mycket har Anahita en vision med sin verksamhet: att alla ska hitta den veganska chokladen och att veganskt ska bli norm.

Själv kommer hon aldrig att tröttna på choklad, bedyrar hon.

– Jag äter fortfarande choklad varje dag. Men numera ägnar jag mig mer åt mindful eating. Jag tycker att man, när man äter choklad, ska njuta till max. Man ska äta choklad när man känner för det, och inte skämmas för det!



Ta kål på julbordet

Garants grönkålsbiffar är en självklar genväg till en garanterat god jul. Du hittar fler blivande klassiker från vårt vegetariska sortiment på garantskafferiet.se

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 röksmak, Bärta® Enrisrökt Höstärta med sin unika syrlighet eller Bärta Rosmarin & Vitlök med sin runda och milda smak. Finns hos ICA och Coop!

VEGO:S

GENVÄGAR

FRÅN
SVERIGE

Bärta™
PLANETNYTTIG SMAKSENSATION FRÅN SVERIGE

Bärta™
PLANETNYTTIG SMAKSENSATION FRÅN SVERIGE

Bärta™
PLANETNYTTIG SMAKSENSATION FRÅN SVERIGE

Glutenfri



BÄRTA™ HELBIT
alspånsrökt

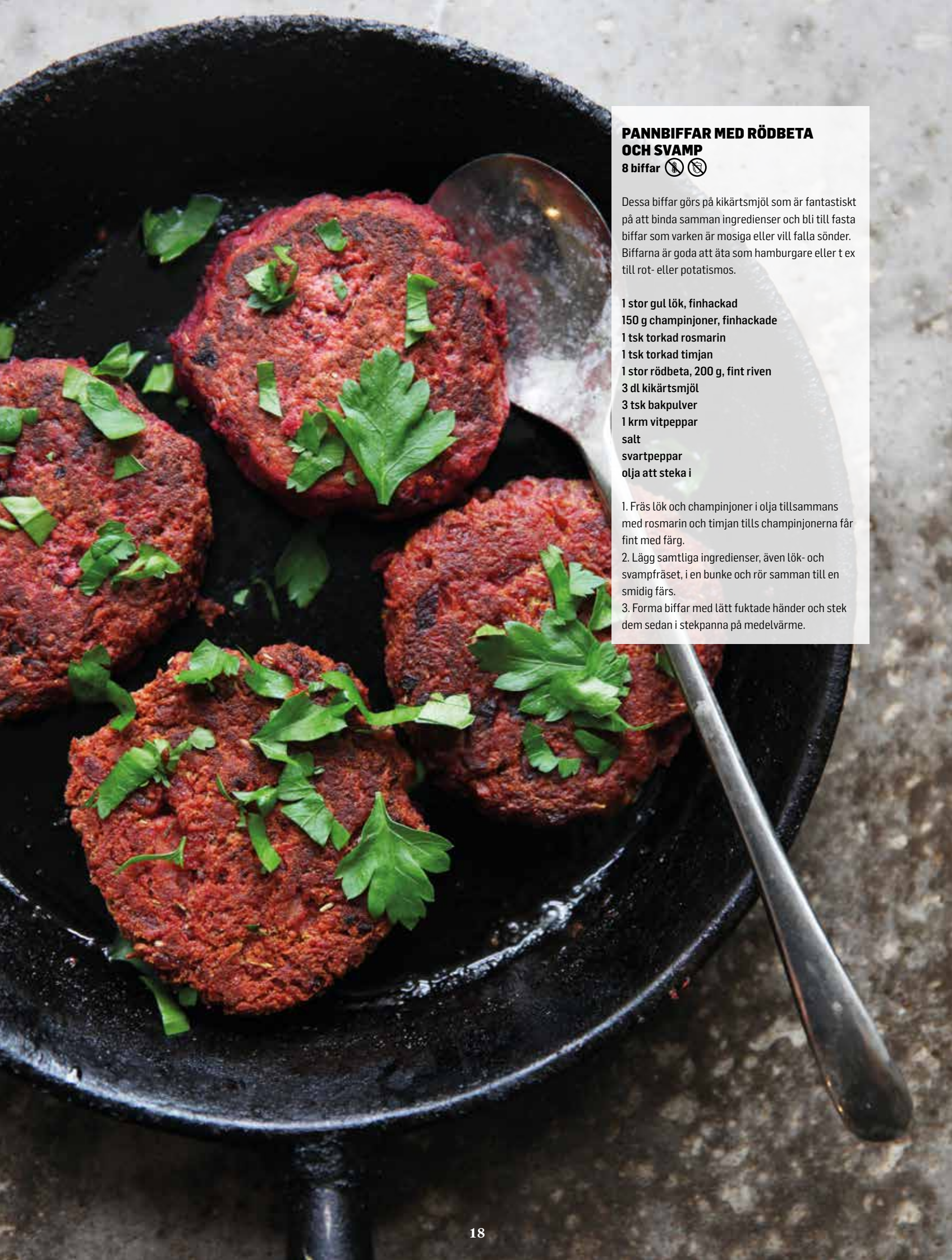
BÄRTA™ HELBIT
enrisrökt höstärta
Varmrökt pålägg. Groddad & fermenterad ärtor.
Varmrökt pålägg. Groddad & fermenterad ärtor.

BÄRTA™ HELBIT
rosmarin & vitlök

GRÖN HUSMAN

Vintertid gör att man längtar lite extra efter värmande svensk husmanskost. Karoline har tagit fram några riktiga klassiker som här är helt vegetariska. Från viltpanna till pannbiffar med rödbeta.

RECEPT OCH FOTO: KAROLINE JÖNSSON



PANNBIFFAR MED RÖDBETA OCH SVAMP

8 biffar  

Dessa biffar görs på kikärtsmjöl som är fantastiskt på att binda samman ingredienser och bli till fasta biffar som varken är mosiga eller vill falla sönder. Biffarna är goda att äta som hamburgare eller t ex till rot- eller potatismos.

1 stor gul lök, finhackad
150 g champinjoner, finhackade
1 tsk torkad rosmarin
1 tsk torkad timjan
1 stor rödbeta, 200 g, fint riven
3 dl kikärtsmjöl
3 tsk bakpulver
1 krm vitpeppar
salt
svartpeppar
olja att steka i

1. Fräs lök och champinjoner i olja tillsammans med rosmarin och timjan tills champinjonerna får fint med färg.
2. Lägg samtliga ingredienser, även lök- och svampfräset, i en bunke och rör samman till en smidig färs.
3. Forma biffar med lätt fuktade händer och stek dem sedan i stekpanna på medelvärme.



STUVAD KANTARELLPYTT

4 portioner  

Har du kantareller i frysen kan du lätt svänga ihop en lyxig pytt som andas comfort food! Rätten går också utmärkt att göra på kantareller på burk, spar då vätskan från burken och tillsätt tillsammans med grädden.

1 kilo fast potatis
2 gula lökar, finhackade
ca 250 g färska eller frysta kantareller eller
1 burk á 200 g
2 dl grädde, t ex havregrädde
1–2 msk fond, gärna kantarellfond (kan ersättas av en buljongtärning)
1 msk japansk soja
1–2 tsk dijonsenap
1 krm vitpeppar
salt
svartpeppar
1 dl hackad bladpersilja
smör att steka i, t ex mjölkfritt

1. Skala potatisen och skär i tärningar, ca 1x1 cm.
2. Fräs potatisen i smör på medel/låg värme i ca 8–10 minuter, rör om då och då. I en annan stekpanna, fräs kantarellerna tills de är gyllenbruna.
3. När potatisen är halvt tillagad, tillsätt löken och eventuellt mer smör. Krydda med salt och peppar. Fräs tills potatisen är nästan helt klar och löken har fått fin färg.
4. Häll på grädde, fond, soja och senap och låt allt puttra samman under någon minut. Vänd ner persiljan och kantarellerna innan servering.



ÄPPELKOMPOTT MED GRÄDDMJÖLK

4 portioner  

Svenska trädgårdar är överösta med äpplen just nu och även i affären kan man haturen att göra ett kap. Så sväng ihop detta goda mellanmål eller dessert nästan gratis och njut av lokala höstäpplen!

1 kg äpplen
6 dl vatten
¾ dl strösocker
2 små kanelstänger
1 msk majsstärkelse

2 ½ dl ovispad vispgrädde, t ex växtbaserad som Oatly, Alpro eller Willja

2 ½ dl mjölk, t ex havremjölk
2 krm vaniljpulver (kan uteslutas)

1. Skala och kärna ur äpplena, skär dem i tärningar.
2. Lägg äppelbitarna, vatten, socker och kanelstänger i en kastrull, koka upp och sjud ca 20 minuter eller tills äpplena är helt mjuka och faller sönder. Rör om så att äppelbitarna mosas och får en rustik konsistens.
3. Blanda ut majsstärkelsen i någon matsked vatten och häll sedan ner i kastrullen under omrörning. Låt koka upp och ta sedan från värmen. Låt svalna något eller helt innan servering.
4. Blanda grädden med mjölk och vaniljpulver, servera till.



VEGO:s
dryckestips
Caravan Durif
Art nr: 6573
Pris: 89 Kr



VILTSKAVSPANNA 4 portioner

Innan potatisen kokat klart har du denna goda viltskavspanna uppdukad på bordet. En perfekt rätt när man vill servera en söndagsmiddag på nolltid! Längtar man efter en skogspromenad går det utmärkt att plocka vilda enbär året om. Grytbitarna går också att ersätta med valfri sopp eller svavel-ticka – vildare än så blir det inte!

350 g växtbaserade grytbitar, t ex Oumph!, Hålsans Kök, Vegme eller Anamma

1 stor gul lök, finhackad
1 ½ tsk torkad timjan
1 krm vitpeppar
4 dl grädde, t ex havregrädde
1 dl vatten
2 msk svamp- eller grönsaksfond

eller 1 grönsaksbuljongtärning
1 msk japansk soja eller
1 tsk kinesisk soja
10 st enbär, mortlade
1 dl frysta lingon
salt
svartpeppar
smör, t ex mjölkfritt, eller olja
att steka i

1. Fräs grytbitarna i smör tills de börjar få färg. Tillsätt lök, timjan, salt och peppar och fräs tills löken är helt mjuk.
2. Häll på grädde, vatten, fond, soja och enbär. Sjud i ca fem minuter och ta sedan från värmen.
3. Strö lingonen över och låt dem tina i den varma såsen i någon minut innan servering. Servera med kokt potatis.

PEPPARROTS-"KÖTT" 4 portioner

En husmansklassiker med lite sötsyrlig sås och pepprig pepparrot som värmer gott om hösten! Servera med potatis och gärna extra pepparrot att riva över.

350 g växtbaserade grytbitar, t ex Oumph!, Hålsans Kök, Vegme eller Anamma
1 stor gul lök, finhackad
½ liten purjolök
300 g morötter, ca 3 st
6 dl vatten
1 msk strösocker
1 ½ msk ättiksprit (12 %)
2 grönsaksbuljongtärningar
4 dl grädde, t ex havregrädde
½ dl hackad dill
riven pepparrot eller pepparrot på tub efter smak

1 msk majsstärkelse
1 krm vitpeppar
salt
smör att steka i, t ex mjölkfritt

1. Fräs grytbitarna i smör tills de börjar få färg. Tillsätt lök, purjolök, salt och peppar och fräs tills löken är helt mjuk.
2. Skala morötterna och skär dem i rustika bitar. Tillsätt morötter, vatten, strösocker, ättiksprit och buljongtärningar till grytan. Låt koka upp och sjud ca 15 minuter eller tills morötterna är mjuka.
3. Tillsätt grädde och dill. Rör ut majsstärkelsen i lite vatten och häll ner i kastrullen under omrörning. Låt koka upp och smaka av med pepparrot och salt.

Julpotatis

SVENSK POTATIS AV
HÖGSTA KVALITET

Svensk närodlat potatis
från Östergötland

5 KG

VEGO:S
GENVÄGAR

1 KG

2 KG



Östra Fornås Lantbruk
Svensk expert på potatis

FRÅN
SVERIGE



Roséglögg

Det här låter både galet och fantastiskt gott. Blossa rosé är ett torrare och fruktigare alternativ till klassisk glögg. De klassiska glöggsmakerna finns där men glöggen är baserad på rosévin och serveras kall. Finns både med och utan alkohol. Kostar 90 kr respektive 39,90 kr på Systembolaget.



Ge bort ett hjärta

Ljuvliga veganska gelé hjärtan med smak av hallon och lakrits. Goda att äta själv eller att ge bort till någon du gillar. Finns på Apotek Hjärtat för 44,90 kr/150 g.



Senap så klart!

Årets senap från Apoteksgruppen är en grovkornig senap med smak av konjak. Ett självklart tillbehör på julbordet! Du hittar den på Apoteket för 49 kr/175 g.



Årets smak från Annas

Annas pepparkakor är en ständig favorit och smaken för i år är så underbar. Äppelkaka! Kryddiga pepparkakor möter vanilj, kanel och äpple. Annas Limited Edition Äppelpaj finns i butik för 19,90 kr/150 g.

Julmys TILL MAX

Julen är en tid att varva ner och mysa med tända ljus, en bit saffranschoklad, smältande god pepparkaksglass eller krispig roséglögg. Här är några tips på hur du höjer julstämningen lite extra.



PEPPARKAKSGLASS

Favoriten från förra året är tillbaka: Pepparkaksglassen från 3 Vänner! Det här en makalöst god glass fylld med pepparkaksdeg och en pepparkaksdegssås. Ät som den är eller varför inte tillsammans med en nybakad mjuk pepparkaka? Du hittar den i frysdisk!



Olik ost

Oliks ostar är helt växtbaserade och helt fantastiska. De har dels en hyvelbar hårdost med mycket smak, en rikt variant och en smaksatt med aprikos och rödlök. Perfekta på mackan, plockbrickan och självklart julbordet. Läs mer om ostarna och se återförsäljare på olikfoods.se.



Oatly vanilj

Senaste nyheten från Oatly är en havredryck med smak av len vanilj. Den är söt och god och passar både att dricka kall eller varm nu på vintern. Även jättegod i smoothies! Du hittar den i kyldisken.



Saffranschoklad

Prisbelönta Standout Chocolate från Göteborg har lagom till jul släppt en kvalitetschoklad med smak av saffran. En mörk choklad som är god att bara äta som den är. Finns i utvalda butiker. Kolla återförsäljare på beriksson.se.

Balanoor

Det här specialkaffet från Löfbergs är gjort på noga utvalda bönor från Balanoor Estate i sydvästra Indien. Balanoor är Rainforest Alliance-certifierat och anslutet till Era of We, en digital plattform vars syfte är att bland annat ge mer tillbaka till odlare. En god kopp till nybakade lussebullar.



Vegokorvar 2.0

Jag testade Växtcharks korvar och blev så fast. Så smakrika, perfekt tuggmotstånd, krispigt skinn... och helt växtbaserade! Gjorda på svenskodlade baljväxter, quinoa och grönsaker och finns förhoppningsvis snart i fler butiker runt om i landet. Läs mer på vaxtchark.se.

SAGAN OM SAFFRAN

Världens dyraste krydda, dundermedicin eller antidepp? Kanske är saffran en av våra mest mytomspunna kryddor. Oavsett vilka egenskaper den faktiskt har så vet vi en sak: Den är förbaskat god, och går att använda i så mycket mer än bara lussekatter!

RECEPT: GUNNEL CARLSSON FOTO: EVA HILDÉN

VEGANSK SOCKERKAKA



3 dl vetemjöl
2 dl strösocker
2 tsk bakpulver
2 tsk vaniljsocker
50 g smör, t ex mjölkfritt
2 dl vatten eller havremjolk
en nypa mortlade saffranstrådar som
legat i 1 msk vatten i några minuter

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Blanda de torra ingredienserna och tillsätt sedan smält smör, vatten eller havremjolk och saffran. Blanda allt väl.
3. Häll i en smord och bröad form. Grädda i nedre delen av ugnen i ca 40 minuter. Låt svalna.

Vi provade två av favoritrecepten i boken och lät vår fotograf Eva Hildén förevisa dem. Sockerkakan tillsammans med saffrans-apelsiner och en klick vispad grädde kan rekommenderas starkt.



ÅSAS SAFFRANSAPELSINER

4 portioner  

Pricken över i efter en god middag är saffransapelsinerna. Det här är ett av mina absoluta favorit-recept och det är hämtat ur Anna och Fanny Bergenströms kokbok *Under valnötsträdet*. Godare dessert kan man inte drömma om, men som Anna Bergenström påpekade när jag pratade med henne är det viktigt att hålla sig till de mått som står i receptet. Tar man mer saffran i tron att det ska smaka bättre blir det precis tvärtom. Beskt och inte gott alls. Visst kan man ha saffransglass till, men lättvispad grädde är inte heller dumt.

4 saftiga och söta ekologiska apelsiner

Sockerlag
2 dl vatten
2 dl strösocker
2-3 stjärnanisar
1 liten kanelstång
½ g saffran
4 hela kryddnejlikor

1. Filea apelsinerna noggrant så att inga hinnor kommer med. Lägg dem i en stor skål.
2. Koka socker och vatten ett par minuter utan lock.
3. Lägg i kryddorna och sjud cirka fem minuter.
4. Låt lagen svalna och häll den sedan över apelsinerna. Ställ kallt ett par timmar.
5. Servera med lättvispad grädde eller glass.

VEGO:s dryckestips

Château de Rousse Jurançon

Pris: 99 kr

Art nr: 4127



B lunda och tänk på saffran. Visst känner du doften? Och visst ser du de magiska, röda trådarna? Det är du inte ensam om. I århundraden har den magiska kryddan förtrollat oss. Det sägs också att Kleopatra inte bara badade i mjölk – nej, hon badade i saffran också. I 1300-talets Tyskland kom det till och med en lag som skulle förhindra saffransfusk på marknaderna, och det var belagt med hårda straff att stjäla kryddan. När digerdöden svepte in över världen trodde man att en dyrbar saffranskur skulle kunna bota den som insjuknat och när Carl von Linné flera hundra år senare bestämde sig för att kartlägga blommor och växtarter var han alldeles säker på att saffran fungerade som antidepp.

– Saffran har använts i flera tusen år och kom till Europa tack vare munkar som förälskat sig i den lila blomman och därför smugglade ut knölarna i specialgjorda ihåliga vandringsstavar. Det är åtminstone det som sägs, säger Gunnel Carlson som skrivit den vackra och faktaspäckade boken *Sagan om saffran*.

Gunnel Carlson, som är trädgårdsjournalist, hade tidigare skrivit en lika vacker bok om snödroppar när hon fick frågan om att fördjupa sig i saffranets mysterium. Hon tackade ja direkt, och fastnade omgående.

– När jag fick frågan hade jag redan lite koll på saffranskrokusen, berättar Gunnel Carlson.

I HENNES TRÄDGÅRD växte nämligen redan ett tiotal exemplar av den lila lilla krokusen. Hon hade av ren nyfikenhet för ett tiotal år sedan köpt in några knölar från England, petat ner dem i jorden och glömt bort dem. Det var först när de började kika upp under senhösten som hon påmindes om att hon faktiskt planterat saffranskrokus året innan.

– Det är klart att jag bestämde mig för att testa min egenodlade saffran det året, även om det blev en minimal mängd som bara räckte till någon enstaka lussekatt, säger Gunnel och skrattar.

Hon berättar hur hon försiktigt skördade sin saffran genom att dra loss de skira pistillerna och lade dem på tork innan de kunde användas.

– Känslan av att kunna skörda sin egen saffran är oslagbar. För att inte tala om doften som uppstår i trädgården när de börjar blomma, långt efter att nästan allt annat vissnat, konstaterar Gunnel.

Saffranskrokusen är nämligen inte en blomma som alla andra. Nej, den kikar fram och slår ut på senhösten, när allt är som gråast och mörkast.

– Det finns ju även vanlig höstkrokus och

en annan blomma, tidlösan, som blommor under hösten, men det är omöjligt att ta fel. Det räcker att sticka ner näsan och lukta för att man ska känna att det är en saffranskrokus, säger Gunnel.

Det är först på senare år som saffranskrokus har börjat odlas i Sverige. Längre trodde man nämligen att det var för kallt här uppe i norr, men under de senaste tio åren har saffranskrokusen blivit en allt vanligare syn i våra svenska trädgårdar och här och var finns till och med saffransodlare, kanske framför allt i södra Sverige.

– Men för den som vill odla saffran själv, särskilt för kommersiellt bruk, väntar hårt arbete. Saffranskrokusen är nämligen steril och förökar sig bara genom delning. Dessutom blommor den bara 14 dagar om året, säger Gunnel.

Det gäller alltså att vara ute i tid om man ska få möjlighet att skörda kryddan. Så fort den börjat vissna försvagas både smak och doft. Att den har rykte om sig att vara världens dyraste krydda är alltså inte särskilt märkligt. Lägg därtill att den skördas för hand, blomma för blomma. Att de tunna trådarna sedan ska dras loss försiktigt, läggas på tork och att det går åt motsvarande 150 000–200 000 blommor för ett kilo färdig saffran.

– Saffran är dyrt. Både i Sverige och utomlands. Om man stöter på saffran till fyndpris på någon marknad är alltså risken stor att det är någon fuskvariant och inte äkta saffran man köper på sig, varnar Gunnel.

Det finns nämligen flera sätt att lura en saffranssugen marknadsbesökare på. Man kan till exempel mala ner gurkmeja eller torka och mala andra blommor med samma

färg, som till exempel färgtistel.

– Då köper man en smaklös produkt som bara har färgen gemensamt med saffran, inget annat, säger Gunnel.

Och Gunnel borde veta. Under åren som hon arbetat med boken har hon blivit något av en saffransexpert som testat saffran från stora delar av världen. Mest saffran odlas i Iran, men kryddan odlas också i bland annat Afghanistan, Indien, Turkiet, Spanien, Marocko och Grekland.

– Jag har smakat en massa saffran. Till och med importerat från Nya Zeeland. Frågar du mig vilka som producerar det bästa saffranet blir svaret ett lite tråkigt ”det beror på”. Men bäst är nog antingen Afghanistan eller Iran.

NÄR VI PRATAS vid är Gunnels väskor packade. Om bara några timmar ska hon åka till England för att delta i en särskild saffranshelg. Det är något av en folkfest, berättar hon, där det serveras massor av spännande mat med saffran, och där hon hoppas kunna köpa med sig fin engelsk saffran hem.

Kanske är det tur att saffran är så pass dyrt som det är. För även om det finns vissa studier som visar att såväl sömn som humör blir bättre av lite extra saffran, och att det dessutom kan sänka blodtrycket, så kan man faktiskt överdosera kryddan.

– Vid 5 gram kan man börja kräkas, bli yr och drabbas av blödningar och det sägs att 20 gram är en dödlig dos, säger Gunnel.

Å andra sidan, köper man en vanlig påse saffran i kassan på Ica eller på apoteket så innehåller den 0,5 gram. För att få i sig en överdos skulle man alltså behöva köpa 40 påsar och äta upp.

– Det är alltså ingen risk att man skulle ”råka” få i sig en farlig mängd. Därför tycker jag att man ska våga testa mer saffran i sin matlagning. En vanlig risotto till exempel smakar himmelskt med lite saffran i.

I Gunnels trädgård har saffranskrokusarna alltså börjat kika fram. Visserligen skulle hon önska att hon hade fler än de där tio hon petade ner för några år sedan, men än så länge finns det inte plats.

Men att det är lätt att bli besatt är tydligt. I den tyska staden Husum inträffade detta på 1400-talet. Franciskanermunkarna som bodde i trakten ville börja odla saffranskrokus och hade förmodligen lite väl bråttom när de köpte de 4 miljoner (!) knölar och stoppade dem i backen. För när hösten väl rullade in över Nordtyskland vägrade krokusen att blomma. Det var först när våren kom som de lila blommorna började skjuta upp. Det visade det sig vara alldeles vanlig krokus och inte saffranskrokus...

I samarbete med 3 Vänner

PEPPARKAKS-TRIFLE MED LINGONSÅS
4 portioner

Den här triflen är så himla enkel att göra och samtidigt förödande god. Du varvar bara 3 Vännerns smått magiska veganska pepparkaksglass med krossade pepparkakor och en varm lingonsås.

3 Vännerns pepparkaksglass (vegansk)
pepparkakor
frysta lingon

Lingonsås
200 g frysta lingon
1 dl vatten
1 dl strösocker
2 tsk vaniljsocker

1. Koka upp lingon, vatten och socker. Låt sjuda i några minuter tills lingonen har kokat sönder.
2. Du kan antingen låta såsen vara som den är eller mixa den slät med en stavmixer. Rör ner vaniljsockret.
3. Varva 3 Vännerns pepparkaksglass med krossade pepparkakor och lingonsås. Servera på direkten.

Pepparkaksglass

3 Vännerns pepparkaksglass är en tradition vi aldrig vill ska försvinna. Det är en vegansk glass med smak av pepparkaka. Lägg där till bitar av pepparkaksdeg och en ljuvlig sås med smak av pepparkaka. Så underbar!

*Hej!
Jill
Sauli* **3 VÄNNER™**

Låt oss presentera:

PEPPARKAKA

VEGAN

Cashew- och mandelbaserad vegansk glass med kanel

Endast naturliga och äkta råvaror

Rikligt med egengjord sås & pepparkaksdeg

Lokalt inköpta ingredienser

Producerad med förnybar energi



Återvinningsbar förpackning



NYBAKAD PEPPARKAKA DIREKT FRÅN FRYSEN

Riktiga vänner har inga hemligheter - inte vår glass heller!

DUKA FRAM EN NY TRADITION.



ALKOHOLFRI

GOTLANDS + BRYGGERI
VISBY
S:T HANS
1995

Gott till glöggminglet

Bjud in vänner och familj på en trevlig glöggfest. Lyssna på mysig julmusik, ät goda snittar och avsluta med något sött. Mer än så behövs inte för att man ska få en supertrevlig kväll.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN

*Kryddiga cupcakes
med julgransar*

Östertenglögg gjord på
äpple och calvados.



Trillingnötspar

Snabba biskvier



Chips med romdipp

Potatisplättar med ostkräm

Pumpapizza med grönkålspesto

Imponera på dina vänner med de här små granarna. Även om du väljer att inte spritsa så här fint är de ruskigt goda.

KRYDDIGA CUPCAKES MED JULGRANAR 16 st

Imponera på dina vänner med de här små granarna. Även om du väljer att inte spritsa så här fint är de ruskigt goda. En lätt kryddig och knäckig muffin och en krämig frosting kan liksom inte bli fel.

- Cupcakes 4 dl vetemjöl 1 ½ dl strösocker 2 tsk bikarbonat 2 tsk vaniljsocker ½ tsk mald kanel ½ tsk mald ingefära ½ tsk mald kardemumma ½ tsk salt 1 ½ dl ljus sirap 3 dl mjölk, t ex soja-, havre- eller mandelmjölk 1 dl rapsolja
- Grön frosting 1 dl kokosolja, utan smak 50 g mjölkfritt margarin, rumstempererat 3 dl florsocker 2 tsk vaniljsocker ½ dl mjölk, t ex soja-, havre- eller mandelmjölk några droppar grön livsmedelsfärg

ev. strössel eller kokosflingor till dekoration

- Sätt ugnen på 200 grader.
- Förbered en cupcakeform med pappersformar.
- Blanda vetemjöl, strösocker, bikarbonat, vaniljsocker, kryddor och salt i en bunke.
- Vispa ner lite sirap, mjölk och rapsolja i taget tills du har en slät smet utan klumpar.
- Fyll formarna till ¾ med smet. Grädda i 16 minuter eller tills de är klara. Testa med en sticka, de ska vara torra i mitten.
- Ta ut och låt svalna helt.
- Vispa ihop samtliga ingredienser till frosting. Fyll en spritspåse försedd med en stjärntyll. Spritsa små granar på varje cupcake. Dekorera eventuellt med strössel eller kokosflingor.

POTATISPLÄTTAR MED OSTKRÄM 8 portioner på en buffé

Jag är besatt av potatisplättar och de går att toppa med allt möjligt. Här en enkel, lite salt ostkräm. Jag toppade med gräslök, men det är också gott med röd tångrom om du gillar det.

- Potatisplättar 500 g mjölig potatis 1 gul lök, finhackad ½ dl mjölk, t ex osötad soja- eller havremjölk ½ dl vetemjöl 1 tsk salt 1 tsk bakpulver olja att steka i

- Ostkräm 1 dl färskost, t ex mjölkfri som Oatly, Huj eller Violife 1 dl riven smakrik ost, t ex mjölkfri som Gondino eller Violife Mature ½ dl crème fraîche, t ex Planti Cooking Fraiche eller Oatly Turkisk salt svartpeppar

- Dekoration finhackad gräslök

- Skala potatisen och riv den grovt på ett rivjärn. Riv även löken grovt.
- Pressa ut så mycket vätska du kan ur den rivna potatisen och löken. Enklast är att använda händerna. Lägg ner i en skål.
- Blanda ner mjölk, vetemjöl, salt och bakpulver.
- Hetta upp generöst med olja i en stekpanna.
- Forma potatismixen till små biffar. Stek gyllene på båda sidor och låt sedan rinna av på lite hushållspapper.
- Rör ihop samtliga ingredienser till ostkrämen.
- Toppa potatisplättarna med ostkräm och finhackad gräslök.

PUMPAPIZZA MED GRÖNKÅLSPESTO 8 portioner på en buffé

- 1 paket kyld pizzadeg 1 dl crème fraîche, t ex mjölkfri som Planti Cooking Fraiche eller Oatly Turkisk ½ butternutpumpa 100 g fetaost, t ex mjölkfri som Peas of Heaven, Violife eller GreenVie salt svartpeppar

- Grönkålspesto 200 g grönkål 2 msk pinjenötter 1 vitlöksklyfta 1 citron, saften ½ dl olivolja ½ dl vatten

salt svartpeppar

- Sätt ugnen på 225 grader.
- Rulla ut pizzadegen och lägg på en plåt.
- Bred ut crème fraichen över degen. Salta och peppra lätt.
- Skala pumpan och gröp ur kärnhuset. Hyvla pumpan så tunt du kan, gärna på en mandolin.
- Fördela pumpan över pizzadegen. Salta och peppra lätt.
- Grädda pizzan i ca 15 minuter eller tills den har fått fint med färg.
- Ta ut och låt svalna något. Smula sedan över fetaosten. Ringla över grönkålspeston och servera

- Grönkålspesto 1. Dra bort grönkålsbladen från de hårda stammarna. 2. Hacka och förväll i kokande vatten i 1 minut så att grönkålen mjuknar. Skölj i kallt vatten. 3. Häll ner grönkålen i en matberedare tillsammans med övriga ingredienser och mixa till en hyfsat slät pesto. Tillsätt mer olivolja och vatten om du vill för en rinnigare konsistens.

CHIPS MED ROMDIPP 8 portioner på en buffé

Ett superenkelt snacks som går hem hos alla. Tänk romsås eller skagenröra... fast som dipsås till chips!

- 2 dl crème fraîche, t ex Planti Cooking Fraiche eller Oatly Turkisk ½ dl majonnäs, t ex äggfri 1 rödlök, finhackad 2 msk gräslök, finhackad 1 msk kapris, finhackad 1 msk röd tångkaviar ½ citron, saften salt svartpeppar

salta chips till servering

- Rör ihop samtliga ingredienser till dipsåsen. Låt stå kallt till servering.
- Häll upp såsen i en skål och lägg salta chips runt om så att gästerna kan dippa.

SNABBA BISKVIER

5 st

De här biskvierna görs med mini-ris-kakor som botten. Det går även bra med andra små kex eller småkakor. Hasselnötscremen är också lika enkel och försvinnande god.

25 små riskakor
200 g rumstempererat smör, t ex mjölkfritt som Carlshamn
Bakning
2 dl nöt-crème
3 dl florsocker
en nypa salt

200 g mörk choklad, smält

1. Vispa ihop smör, nöt-crème, florsocker och salt med en elvisp.
2. Bred eller spritsa på krämen på riskakorna med en kniv. Ställ in i kylan eller frysen i minst 30 minuter så att krämen stelnar.
3. Smält chokladen och doppa biskvierna i den. Ställ in i kylan och låt chokladen stelna helt.

Carlshamn Bakning gör sig bra i både matlagning och bakverk. Helt växtbaserat och gjord på naturliga vegetabiliska oljor.



TRILLINGNÖTSPAJ

12 bitar

Jag älskade, precis som många andra, Aladdins trillingnöt. Älskade! Därför gjorde jag den här pajen inspirerad av klassikern och herregud så gott! Mjölkgig choklad och rostade hasselnötter är smått magiskt.

Pajskal
125 g smör, t ex mjölkfritt
300 g Digestivekex
2 msk kakao

Chokladfyllning
200 g mörk choklad
200 g mjölkchoklad, t ex mjölkfri som ris- eller

havrebaserad
2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 ½ dl ljus sirap
50 g smör, t ex mjölkfritt
200 g rostade hasselnötter
en nypa flingsalt

Dekoration
50 g smält mjölkchoklad, t ex mjölkfri som ris- eller havrebaserad

Pajskal
1. Smält smöret i mikron eller i en kastrull.
2. Mixa Digestivekexen till smulor i en matberedare tillsammans med kakaon. Häll över i en bunke och blanda ner smöret. Rör runt så att allt blandas väl.

3. Pressa ut blandningen i en pajform med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter. Ställ in i kylan så länge.

Fyllning
1. Hacka chokladen fint.
2. Koka upp grädde, ljus sirap och smör i en kastrull. Ta kastrullen från plattan och håll ner chokladen och flingsaltet. Rör runt tills du har en sammetslen, slät kräm.
3. Vänd ner hasselnötterna och håll ner krämen i pajskalet och ställ in i kylan i minst 6 timmar, helst över natten.

Dekoration
Ringla chokladen över pajen. Servera!

Samma banan. Bättre eftersmak.

Den här bananen smakar varken bättre eller sämre än vilken annan banan som helst. Och du blir ungefär lika mätt när du äter den.

Poängen med just den här bananen är i stället en annan: Att de som har odlat den också ska kunna äta sig mätta.

När du väljer Fairtrade bidrar du nämligen till att odlarna får en schysstare betalning så att de kan försörja sig och låta sina barn gå i skolan. Dessutom behöver de inte använda några skadliga bekämpningsmedel. Och det är bra för både dig och odlarna.

Så tack för att du väljer Fairtrade.
För det är skillnad på banan och banan.

Fairtrade är en internationell certifiering och aktör för en mer hållbar världshandel med respekt för mänskliga rättigheter och miljö. När du väljer Fairtrade bidrar du till att odlare och anställda får förbättrade arbets- och levnadsvillkor. **Läs mer på [fairtrade.se](https://www.fairtrade.se).** Materialet är framtaget med stöd från Postkodlotteriet. Postkodlotteriet ansvarar ej för innehållet.

Varsågod, tre ovanliga klassiker.

Våra såser är 100 % växtbaserade och precis lika goda som vanligt.
Vi väljer omsorgsfullt ut våra råvaror för bästa smak och resultat.

Välj mellan Aioli, Bearnaise och Bearnaise Chili och låt de
nya klassikerna göra maten ännu godare.



FARMERS &CHEFS

FARMERS & CHEFS ERBJUDER OVANLIGT GODA VÄXTBASERADE
PRODUKTER SOM GÖR DET ENKELT ATT BYTA UT DET DÄR VANLIGA.
DU HITTAR OSS I BUTIK, PÅ COOP.SE OCH MATHEM.SE.

Vårt bästa JULBORD

Vi älskar julmat här på VEGO och det är alltid kul att ta fram
spännande gröna rätter som alla kommer att älska. Här
kommer ett gäng både kalla och varma rätter du bara måste
testa. Och du, varför inte testa en saffranspudding med
mandel som avslutning i år?

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN





Krämig röra med pepparrot och äpple

Sillsallad utan sill

Rökig morotsröra

Skagen på kronärtskocka

Tofu i dijonnaise



Fler julrecept?

Självklart har vi det! Kolla in vegomagasinet.se för ännu fler inläggningar, röror, kakor, godis, sallader och gratänger.



FÖRBERED!

Här är förslag på när du kan förbereda de olika rätterna till julbordet så att du slipper alltför mycket stress.

Frysa in

Julbollar med kryddpeppar
Nötiga rödbetsbollar

2 dagar

Skagen på kronärtskocka
Krämig röra med äpple och pepparrot
Sillsallad utan sill
Tofu i dijonnaise
Dressing till valnötscasear
Rökig morotsröra
Rödbetssallad

Dagen innan

Hasselbacks-Jansson
Inbakad färslimpa med svamp
Risgryns-crème brûlée

Samma dag

Grönkålsomelett
Valnötscasear med torkade tranbär
Fänkålssallad med feta

1. Hyvla tofun fint med en osthyvel.
2. Rör ihop alla ingredienser i en skål. Smaka av med dijonsenap och lönnsirap tills du är nöjd.



GRÖNKÅLSOMELETT

8 portioner på en buffé

Den här omeletten är fylld med grönkål och är trevlig att skära upp i mindre bitar och servera på ett fat.

200 g grönkål

½ purjolök, finhackad
½ dl valnötter, hackade
4 dl mjölk, t ex osötad soja- eller havremjölk
ca 3 dl kikärtsmjöl
1 tsk salt
svartpeppar

Servering

2 päron, i tunna klyftor
lönnsirap

1. Dra av grönkålsbladen från de hårda stjälkarna. Mixa fint i en matberedare eller för hand.
2. Fräs grönkål och purjolök i lite olja tills allt har mjuknat. Rör ner valnötterna.
3. Vispa ihop mjölk, kikärtsmjöl, salt och peppar i en skål. Häll ner i stekpannan och rör runt försiktigt så att det blandas väl.
4. Stek omeletten tills den fått fint med färg på ena

sidan. Vänd sedan med hjälp av en tallrik och låt steka klart. Vänd över på tallriken och ställ åt sidan.
5. Stek päronen i lite olja eller smör (tex mjölkfritt) så att de får ordentligt med färg.
6. Ringla över lite lönnsirap och låt steka tills päronen karamelliseras lätt. Servera till grönkålsomeletten.



FÄNKÅLSALLAD MED FETA

8 portioner på en buffé

Jag älskar fänkål i alla former, men kanske bäst stekt så att den blir lätt karamelliserad. Här med fetaost, söta apelsiner och alltid lika underbara pistagenötter.

2 fänkålsstånd

olivolja att steka i

en nypa strösocker

2 apelsiner

1 msk granatäppelsirap

100 g fetaost, t ex mjölkfri som Peas of Heaven, Violife eller GreenVie

1 granatäpple, kärnorna

2 msk hackade pistagenötter

salt

svartpeppar

1. Halvera fänkålsstånden och skär bort roten. Skiva fänkålen så fint du kan.
2. Hetta upp olja i en stekpanna och stek fänkålen tills den mjuknar och får fint med färg.
3. Strö över lite socker och låt fräsa i några minuter till. Salta och peppra. Lägg över fänkålen på en tallrik och låt svalna.
4. Skär bort skalet på apelsinerna och skär sedan ut "filéerna" så att du inte får med de vita, bittra skiljeväggarna på apelsinen.
5. Pressa ner 2 msk apelsinsaft i en skål. Rör ner granatäppelsirapen.
6. Sprid ut fänkålen på ett fat. Toppa med apelsinklyftor, fetaost och pistagenötter. Ringla över dressingen.



RÖDBETSSALLAD

8 portioner på en buffé

Ingen jul utan rödbetssallad! Varför köpa färdig när det är så enkelt att göra egen?

300 g inlagda rödbetor, hackade

½ rödlök, finhackad

1 dl majonnäs, t ex äggfri

1 dl naturell yoghurt, t ex havre- eller sojayoghurt

1 tsk dijonsenap

1 tsk salt

svartpeppar

Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål. Låt stå i minst 15 minuter.



VALNÖTSCAESAR MED TORKADE TRANBÄR
8 portioner på en buffé
För glutenfritt alternativ, använd glutenfritt bröd

Caesar kanske inte brukar kopplas till julbordet... förutom den här! Juliga smaker som valnötter, äpple och torkade tranbär gör den till en ny favorit.

1 romansalladshuvud
 100 g grönkål

Caesardressing med valnötter
 1 dl majonnäs, t ex äggfri
 1 dl valnötter
 2 tsk kapris
 1 tsk dijonsenap
 1 vitlöksklyfta
 salt
 svartpeppar

Krutonger
 3 skivor surdegsbröd, i tärningar
 1 msk rapolja
 salt

Servering
 ½ dl torkade tranbär
 1 rött äpple, i tunna klyftor
 ½ dl valnötter, grovhackade
 hyvlad parmesanost, t ex mjölkfri som Gondino eller GreenVie
 svartpeppar

Caesardressing med valnötter
 Mixa ihop samtliga ingredienser i en mixer till en slät sås.

Krutonger
 1. Sätt ugnen på 175 grader.
 2. Vänd runt brödtärningar, olja och salt i en ugnform. Rosta i ugnen i 20 minuter eller tills krutongerna har fått fint med färg. Rör runt då och då.

Servering

1. Riv romansalladen i bitar. Dra av grönkålsbladen från de hårda stjälkarna. Hacka grovt och massera sedan med lite salt i en skål tills grönkålen mjuknar och mörknar i färgen.
2. Blanda romansallad, grönkål och dressingen väl. Toppa med krutonger, torkade tranbär, äpple, valnötter och parmesanost.

KRÄMIG RÖRA MED ÄPPLE OCH PEPPARROT
8 portioner på en buffé

Jag är själv ett stort fan av pepparrot och tycker att det bryter av den feta majonnäsen så perfekt. Här får den sällskap av stekt zucchini och krispigt äpple.

1 zucchini
 1 dl yoghurt eller crème fraîche, t ex soyayoghurt eller Oatlys iFraiche
 ½ dl majonnäs, t ex äggfri
 1 msk dijonsenap
 ½ msk lönnssirap
 1 msk riven pepparrot
 1 litet äpple, finhackat
 salt
 svartpeppar

1. Skiva zucchini på längden i 5 mm tjocka skivor och skär dem sedan i mindre bitar.
2. Salta zucchini och låt rinna av i en sil i 30 minuter. Pressa ut så mycket vätska du kan ur den.
3. Hetta upp lite olja i en stekpanna och stek zucchini så att den mjuknar och börjar få färg. Håll över i en skål och låt svalna helt.
4. Blanda zucchini med resterande ingredienser i en skål. Låt stå i 10 minuter innan servering.

RÖKIG MOROTSRÖRA
8 portioner på en buffé

Den här röran är läckert rökig och krämig på samma gång. Ett väldigt kul sätt att använda morot på och även god som pålägg eller dipp till grönsaker.

1 stor morot, grovt riven
 2 dl färskost, t ex mjölkfri som Oatly påMackan, Huj eller Violife
 ½ rödlök, finhackad
 2 tsk ljus sojasås
 1 tsk liquid smoke
 2 tsk kapris, finhackad
 ½ msk citronsaft
 2 msk finhackad dill
 salt
 svartpeppar

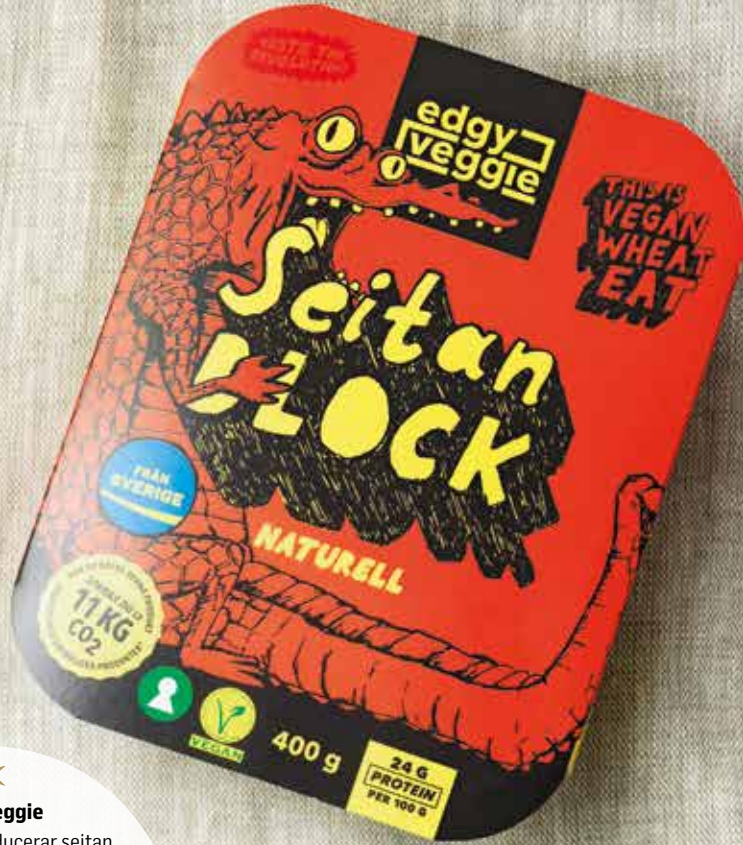
1. Riv moroten grovt på ett rivjärn.
2. Blanda samtliga ingredienser i en skål.

JULBOLLAR MED KRYDDPEPPAR
8 portioner på en buffé

De här bollarna kommer alla, även köttätarna, att älska. De får ett härligt tuggmotstånd av seitan och en god smak av både kryddpeppar och kanel.

1 gul lök, finhackad
 400 g Edgy Veggie Seitan Block
 1 ½ dl ströbröd
 1 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
 1 msk ljus sojasås
 1 tsk mörk sojasås
 ¼ tsk kryddpeppar
 en nypa mald kanel
 salt
 vitpeppar

1. Fräs löken i lite olja tills den mjuknar och blir lätt transparent.
2. Skär seitanblocket i bitar och mixa sedan fint i en matberedare.
3. Håll ner samtliga ingredienser i en skål och blanda väl. Låt stå och svälla i 15 minuter.
4. Forma smeten till bollar och stek gyllene i lite olja eller smör (tex mjölkfritt).



Edgy Veggie

Edgy Veggie producerar seitan i Sverige. Seitan är baserat på vetegluten vilket gör att det blir väldigt proteinrikt och får ett härligt tuggmotstånd. Deras "Block" är en naturell bit seitan som du kan göra vad du vill med, t ex mixa till färs och göra dina egna bollar av.



VEGO:s dryckestips
 Org de Rac Organic
 Art nr: 2073
 Pris: 89 kr



INBAKAD FÄRSLIMPA MED SVAMP

8 portioner på en buffé

Den här inbakade limpan kommer att bli ett riktigt trumfkort på julbordet. Inspirerad av en fransk paté en croûte har jag här bakat in en färslimpa med svamp i pajdeg. Ruskigt god och vacker på samma gång.

Deg

- 175 g smör, t ex mjölkfritt
- 4 dl vetemjöl
- 3 msk kallt vatten
- ½ tsk salt

Svamp

- 400 g champinjoner
- olja att steka i
- 1 msk ljus sojasås
- svartpeppar

Färs

- 2 gula lökar, finhackade
- 800 g formbar färs, t ex soja- eller ärtbaserad
- 1 dl vitt vin eller mjölk, t ex osötad soja- eller havremjölk
- 2 tsk dijonsenap
- 100 g rödbetor, rivna
- ½ tsk mald kryddpeppar
- ½ tsk timjan
- salt
- svartpeppar

Servering

rödvinbärsgelé

Deg

- 1. Tärna smöret och häll ner i en matberedare tillsammans med vetemjöl och salt. Mixa till en grynig massa.
- 2. Häll ner vattnet och mixa i några sekunder. Tryck sedan ihop degen till en smidig deg. Plasta in och platta till. Låt vila i kylskåpet så länge.

Svamp

- 1. Hacka champinjonererna fint. Enklast är att mixa hyfsat fint i en matberedare.
- 2. Hetta upp lite olja (tex mjölkfritt) och fräs svampen i det tills den mjuknar ordentligt och börjar få fint med färg.
- 3. Häll på sojasåsen och blanda runt. Låt koka in i svampen. Häll över den stekta svampen på en tallrik så länge.

Färs

- 1. Fräs löken i lite olja eller smör (tex mjölkfritt) tills den mjuknar och får ordentligt med färg.
- 2. Blanda under tiden resterande ingredienser i en skål. Avsluta med att vända ner löken. Blanda väl.

Lägga ihop

- 1. Sätt ugnen på 200 grader.
- 2. Olja eller smöra en brödform, ca 1 ½ liter. Jag tycker



det är enklast att trycka ner remsor av bakplåts-papper så att du enkelt kan lyfta upp limpan sen.

- 3. Kavla ut degen ganska tunt, ca 5 mm. Klä bröd-formen med degen och skär bort överflödig deg.
- 4. Tryck ner hälften av färsen i formen och bred över den stekta svampen. Avsluta med resterande färs. Dekorera eventuellt med degremsor överst.
- 5. Grädda hela formen i ugnen i ca 1 timme. Färs-limpan ska få fint med färg. Låt svalna helt innan du vänder eller lyfter ut den ur formen.

HASSELBACKS-JANSSON

8 portioner på en buffé

För glutenfritt alternativ, använd glutenfritt ströbröd

Vi har förbättrat vår vego-Jansson i flera år och du hittar den på vegomagasinet.se. Det här däremot är ett nytt påhitt som kombinerar en klassisk Jansson med Hasselbackspotatis.

- 2 gula lökar, tunt skivade
- 2 msk smör, t ex mjölkfritt
- 1 kg mjölig potatis

SAFFRANSPANNKAKA MED MANDEL

8 portioner

Det här är som en gottländsk saffranspannkaka fast utan ägg. En saffransgul stolthet smaksatt med mandel som gör sig så gott tillsammans med en hemmagjord jordgubbssylt med vanilj och vispad grädde.

- 3 dl grötris
- 12 dl vatten
- ½ tsk salt
- 1 dl mandelmjöl
- ca 1 tsk bittermandelessens
- 6 dl grädde, t ex Oddlygood Easy Cooking
- 1 förpackning saffran
- 1 dl strösocker
- 1 ½ dl vetemjöl
- 1 tsk bakpulver

Jordgubbsskompott

- 500 g frysta jordgubbar
- 1 vaniljstång
- 2 ½ dl strösocker
- 1 dl gelésocker

Servering

vispad grädde, t ex växbaserad som Oddlygood Easy Whipping

- 1. Sätt ugnen på 225 grader.
- 2. Koka upp ris, vatten och salt. Låt puttra på i ca 45 minuter. Häll eventuellt på mer vatten om det blir för torrt.
- 3. Häll ner riset i en stor skål. Vispa ner resterande ingredienser. Blanda väl.
- 4. Häll ner grötblandningen i en ugnform och grädda i ugnen i ca 45 minuter. Ta ut och låt svalna.
- 5. Servera saffranspannkakan med vispad grädde och sylt.

Jordgubbsskompott

- 1. Tina jordgubbarna.
- 2. Skära vaniljstången och skrapa ur fröna. Lägg ner i en kastrull tillsammans med jordgubbarna och strösockret. Låt puttra på i 10 minuter.
- 3. Rör ner gelésockret och låt puttra i ytterligare 5 minuter.
- 4. Häll över i en skål och låt svalna helt i kylskåpet.

Oddly Good har en hel serie med växtbaserade mejeriprodukter. Testa deras Easy Cooking i både matlagning och bakning eller vispa deras Easy Whipping fluffig och du har en växtbaserad vispgrädde!



1. Rödbetssallad finns bland annat från Rydbergs (15,95 kr/200 g) och Ica (19,95 kr/400 g) samt Vegme (38,95 kr/340 g).

2. Frödinge Kladdkaka är en enkel sötsak att duka fram. Både vegansk och glutenfri. Kostar 36,95 kr/380 g.

3. Pastejer från Huj är krämiga växtbaserade "leverpastejer" baserade på vita bönor och solroskärnor. Finns som Original och Smoky och kostar ca 25 kr/150 g.

4. Aioli och Bearnaise är gott till både bollar och prinskorvar. De här kommer från Farmers & Chefs och kostar 24,95 kr/200 g på Coop och Mathem.

5. Prinskorvar är ju ett måste och brukar finnas från både Peas of Heaven, Vegme och Anamma.

6. Vegobollar är en klassiker. Testa de här ärtbaserade vegobollarna från GoGreen. Kostar ca 37,95 kr på Ica, Coop och Mathem.

7. Grönkålsbiffar från Garant är ett nytt tillskott. Härligt fräsiga och med både grönkål och vaxböna. Finns på bland annat Willys för 39,90 kr/600 g.

8. Bärta Helbit Alspånsrökt är en lyxig bit med härligt rökt smak. Gjord på groddad och fermenterad ärta. Även gott tunt skivad som pålägg. Finns på Ica och Coop för 59,95 kr/250 g.

9. Tofu i drömsås är en vegoinläggning från Fiskexporten. De har även senapsgravad tofu. Kostar 27,95 kr/200 g på Ica.

10. I stället för sill finns det mycket att välja mellan. Garant har en vegansk skagenröra, likaså Vegme, Hooked och Yipin. Yipin har även en tofuröra med curry och både Quorn och Vegme har krämiga curryröror att ställa fram. Svill gör vegetarisk "sill" på svenskodlad svamp.

11. Pålägg är alltid trevligt. Här är t ex Peas of Heavens "Roast beef", men de har många fler. Även Quorn har två skivade pålägg: Rökta och Chicken Style.

12. Baba ganoush och hummus passar oväntat bra på ett grönt julbord. Kolla in Sevans sortiment av härliga röror.

13. Potatis är alltid gott på julbordet. Östra Fornås Lantbruk har allt från sparrispotatis och Amandine till Red Tasty, Mandel och Yukon. Perfekt oavsett om du vill koka, steka, rosta, göra mos eller gratäng. Den här Delikatesspotatisen kostar ca 22,95 kr/900 g.

14. Risifrutti har en vegansk variant med hallon- och jordgubbssylt. Smidigt alternativ till ris à la Malta. Kostar 14,95 kr/st.

Genvägar till julbordet

Slappna av och skippa julstressen med de här färdiga produkterna, och du har ett färdigdukat julbord klart på minuter. Alla tips är helt växtbaserade.

FOTO: EVA HILDÉN

VEGO:S
GENVÄGAR



California Beach till vardags och på semestern

Namnet California förpliktigar. I årtionden har den varit en bil som ingen annan. Ett löfte om en mer flexibel vardag och svaret på din stora upptäckarlusta. Här ryms hela familjen, veckans storhandling och den unika känslan av en camper från Volkswagen. Låt dina drömmar, all dagliga som storslagna, gå i uppfyllelse.

Från 3 330 kr/mån*.



volkswagen-transportbilar.se

Bränsleförbrukning blandad körning 7,5 – 8,5 l/100 km, CO₂-utsläpp 196 – 222 g/km (enligt WLTP-körcykeln). *Volkswagen Billån 96 mån, 30% kontant, restvärde 42%, rörlig ränta baserad på VWFS basränta (eff. rta. 5,14 – 5,24%, sep 2022). Bilen på bilden är extrautrustad.

*Vegansk
chokladdoppad
vaniljkola*



Julens sötaste med Frida

Få är så fantastiska på bakning som **Frida Svanberg**! Hon har tagit fram några riktiga favoriter att njuta av i jul, från chokladdoppad vaniljkola och pepparkaksglass till bullar med lingoncurd och saffranstryfflar.

RECEPT OCH FOTO: FRIDA SVANBERG



**VEGANSKA SAFFRANSTRYFFLAR
MED CITRON**
30 st tryfflar 🌱 🌱

Vita chokladtryfflar är magiska. Men lägg till saffran och citron och du når himmelriket. De här är omöjliga att sluta äta, precis som det ska vara.

350 g vit choklad, t ex mjölkfri som ris- eller havrebaserad
¾ dl grädde, t ex havre- eller sojabaserad
½ g saffran
1 citron, rivet skal
florsocker att rulla i

1. Smält chokladen över ett vattenbad eller i mikron.
2. Värm grädden och saffranet i en kastrull och dra av från plattan innan det börjar koka.
3. Blanda i chokladen och skalet från citronen och rör ihop till en kräm. Ställ in i kylskåpet tills tryffeln blivit helt kall.
4. Rulla 30 bollar av krämen och rulla i florsocker. Förvara i kylskåp.



**VEGANSK CHOKLADDOPPAD
VANILJKOLA**
ca 30 stycken 🌱 🌱

De här kolorna blir underbart sega och den mörka chokladen med flingsalt bryter av det söta på ett helt underbart sätt.

1 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 dl ljus sirap
1 dl strösocker
1 tsk vaniljpasta
en nypa salt
25 g mjölkfritt margarin
150 g ljus choklad, t ex mjölkfri som ris- eller havrebaserad
1 tsk kokosolja
flingsalt

1. Blanda grädde, sirap, strösocker, vaniljpasta och salt i en kastrull. Koka upp och låt koka tills den når en temperatur på 125 grader.
2. Ta kastrullen från plattan och rör ner margarinet tills det smält samman med kolan.
3. Häll kolan i en bakplåtspappersklädd form på 15x15 cm och ställ in i kylskåpet tills kolan stelnat helt.
4. Smält choklad och kokosolja över ett vattenbad eller i mikron.
5. Skär kolan i 30 bitar och doppa dem i chokladen. Lägg de chokladdoppade kolorna på ett bakplåtspapper och strö över flingsalt. Förvara i kylskåp.



PEPPARKAKSGLASS
1 liter glass 🌱

Försvinnande god pepparkaksglass som du aldrig kan få nog av. Dessutom är det alltid imponerande, och inte så svårt, att göra sin egen glass.

Kondenserad mjölk
3 dl grädde, t ex mjölkfri som Alpros vispbara eller Oatly iMat
2 msk glukossirap
2 ½ dl strösocker

Pepparkaksglass
2 ½ dl vispgrädde, t ex mjölkfri som Alpro, Oatly eller Willja
1 msk pepparkakskrydda
400 g vegansk kondenserad mjölk, se recept
10 pepparkakor

- Kondenserad mjölk
1. Blanda alla ingredienser i en kastrull och värm upp på låg värme tills det börjar sjuda.
 2. Rör om några gånger och låt det sedan sjuda utan omrörning tills vätskan reducerats till hälften. Det tar ungefär 45–50 minuter.
 3. Dra av kastrullen från plattan och ös av skummet som lagt sig på ytan. Använd en sked.
 4. Häll upp den kondenserade mjölken i en burk med lock och ställ in i kylskåpet. Låt kallna helt, gärna över natten.

- Pepparkaksglass
1. Vispa grädden fluffig med elvisp tillsammans med pepparkakskryddorna.
 2. Vispa i den kondenserade mjölken.
 3. Krossa pepparkakorna och blanda ner i smeten.
 4. Bred ut smeten i en form (jag brukar använda en brödform) och ställ in i frysen i minst 8 timmar, men gärna över natten.



Följ Frida

Glöm inte att följa Frida Svanberg på Instagram [@fridasvegobak](#) och kolla in hemsidan med alla recept: [fridasvegobak.se](#).



**VEGANSKA SAFFRANSBULLAR
MED LINGONCURD**
20 stycken

Glöm vanliga saffransbullar när de här finns. Saftiga bullar fyllda med en sötsyrlig lingoncurd. Herregud, så gott!

- Saffransdeg**
30 g färsk jäst
3 dl vatten
1 g saffran (2 paket)
1 dl strösocker
9 dl vetemjöl
½ tsk salt
100 g mjölkfritt margarin (kylskåpskallt)

- Fyllning**
150 g mjölkfritt margarin (rumstempererat)
1 dl strösocker
1 krm vaniljpulver (eller 2 tsk vaniljsocker)
2 tsk majsstärkelse
en nypa salt

- Lingoncurd**
50 g frysta lingon
½ dl strösocker
1 msk vetemjöl (eller majsstärkelse)
½ dl vatten
25 g mjölkfritt margarin

- Sockerlag**
Lika delar socker och vatten som kokas till en
simmig lag

- Saffransdeg**
1. Smula ner jästen i en bunke.
2. Värm vattnet till fingervarmt (38-39 grader) och blanda ner saffran. Tillsätt vattnet i jästen och blanda runt tills jästen lösts upp.
3. Tillsätt strösocker och rör om.
4. Blanda i vetemjölet och salt, lite i taget, och knåda till en deg (detta kan göras för hand eller i maskin).
5. Klicka i margarinet och fortsatt knåda degen tills den blivit smidig och glansig.
6. Lägg ut degen på ett bakkbord och låt den vila i 20 minuter under en handduk.

- Fyllning**
1. Mosa ihop alla ingredienser till fyllningen med en gaffel och låt stå i rumstemperatur.
2. Dela på degen så att du får två delar.
3. Kavla ut en av delarna till en rektangel. Jag brukar inte behöva extra mjöl eftersom degen är så elastisk, men man kan mjöla bordet lätt om man vill.
4. Bred på hälften av fyllningen. Vik ihop degen långsida mot långsida och skär 1 cm tunna remсор.
5. Ta 2-3 remсор och snurra till en skruv. Lägg skruven på bordet och bind ihop till en bulle.
6. Lägg bullen på en plåt med bakplåtspapper och upprepa tills all deg har blivit till bullar.
7. Låt bullarna jäsa under handduk i 1 ½ timme.

- Lingoncurd**
1. Tina lingonen i mikron.
2. Blanda de torra ingredienserna, sila ner de varma lingonen och tillsätt vattnet. Koka ihop till en kräm.
3. Dra av från plattan och tillsätt margarinet så att det smälter ihop med krämen. Häll upp i en spritspåse och låt svalna.
4. Tryck en grop i varje bulle och fyll med lingoncurd.

- Gräddning**
1. Sätt ugnen på 225 grader över- och undervärme.
2. Pensla bullarna med sockerlagen. Grädda bullarna, en plåt i taget, i 10-12 minuter.
3. Ta ut bullarna och pensla ytterligare en gång med sockerlag. Låt svalna.



PEPPARKAKSMUMS
20 bitar
För nötfritt alternativ, uteslut mandelflarn

Som kärleksmums fast med pepparaks kryddor istället för kakao. Den är mjuk, saftig och alldeles ljuvligt juldig!

- Kaka**
3 dl kikärtsspad
4 ½ dl strösocker
6 dl vetemjöl
2 tsk vaniljsocker
1 msk bakpulver
2 msk pepparkakskryddor
1 tsk salt
200 g mjölkfritt margarin
2 dl matlagingsgrädde, t ex havre- eller sojagrädde

- Glasyr**
150 g mjölkfritt margarin
1 msk pepparkakskryddor
1 tsk vaniljsocker
½ tsk salt
250 g (½ paket) florsocker
3 msk matlagingsgrädde, t ex havre- eller sojagrädde

rostade mandelflarn till topping

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Vispa kikärtsspad och strösocker tills det blir vitt.
3. Blanda de torra ingredienserna och rör ner dem i smeten.
4. Smält margarinet i en kastrull på låg värme och blanda ner det i smeten tillsammans med grädden. Rör ihop tills den blir jämn och klumpfri.
5. Bred ut smeten i en klädd form som mäter 20x35 cm. Grädda mitt i ugnen i 30-35 minuter.
6. Smält margarinet till glasyren på låg värme i en kastrull och dra av från plattan. Blanda därefter i övriga ingredienser och rör ihop till en jämn glasyr.
7. När kakan är klar och har svalnat vänder du upp den på ett nytt bakplåtspapper och breder ut glasyren. Strö över rostade mandelflarn och skär sedan kakan i 20 bitar.



Snygg juicepress

Alla behöver en juicepress och den här är både snygg och praktisk. Juicy citruspress från Stelton finns i köksredskapsbutiker för 159 kr.



Gjutjärnsgryta

En vacker skogsgrön gjutjärnsgryta från Rusta. Perfekt till alla smakrika långkok och dessutom fin nog att ha framme. Kostar 299 kr på Rusta.



Måste-örhängen

Örhänget Hilma består av feministsymbolen i sterling silver. Wild & Arrow tillverkar veganska och etiska smycken på Södermalm i Stockholm. Örhänget Hilma kostar 1 350 kr på wildandarrow.com.



Ta hand om knivarna

Knivslipen från Tormek ger proffsresultat för hemmakocken. Den är lätt att använda och håller dina knivar i perfekt skick så att matlagningen blir både enklare och roligare. Tormek T-1 Kitchen Knife Sharpener kostar 3 495 kr på shop.tormek.com.

Jag önskar mig...

Det finns så mycket roligt att önska sig i julklapp! Här är några prylar som jag har på min lista, vissa mer drömmiga än andra, men så är det ju jul och vi har varit snälla!



SNYGGAST FRÅN KITCHENAID

Herregud så vacker den här designnyheten från KitchenAid är. Den heter Blossom och har en vacker kopparskål och timjan-grön färg. Perfekt till både degar, småkakor och vispning. Kostar 8 899 kr.

Sötaste kryddkvarnen

Den här kryddkvarnen i trä föreställer en liten räv. Fin att ha stående framme på bordet. Den kommer från märket Leonardo och du hittar den på bland annat bygghemma.se för 412 kr.



Stekpanna att drömma om

Pillivuyts serie Durance är så magiskt vacker. Stekpannorna är tillverkade i rostfritt stål med gjutna stålhandtag som är guldpläterade. Fantastisk kvalitet och design i bästa kombon. Finns i köksredskapsbutiker från 1 099 kr.



Slickepottar

En stående önskan på min lista är slickepottar. De kan användas till så mycket och man kan inte ha för många. De här från Nordic Ware är gjorda i silikon och bok och kostar 119 kr/2 st på bland annat royaldesign.se.



Pastamaskinens comeback

Skämtet är att pastamaskinen alltid slutar som dammsamlare i skåpet, men så får det ju inte vara! Den här kornblå pastamaskinen från italienska Marcato förtjänar att stå framme och användas. Den kostar runt 800 kr på Bagaren & kocken.



Lyxig choklad

Choklad är alltid en välkommen julklapp och speciellt om du ger mig Marous fantastiska bars. De här har bland annat ljus choklad med kokosmjölk och riskrisp eller mörk choklad med nötter. Hur gott? Kostar 29–35 kr och finns i välsorterade butiker.



Hälsosamt och gott Systarna Persson

Systarna Perssons bok *Högtider & Vardagsfest* är något att bära med sig hela året. Här finns allt för bland annat påsk, midsommar, fettisdagen och mors dag. Självklart även för jul och advent, och här delar de med sig av några favoriter till julbordet.

RECEPT: LINDA PERSSON OCH MALIN PERSSON FOTO: MALIN PERSSON

”För oss handlar hela december om att spendera kvalitetstid tillsammans”

Berätta lite om er bok!

– Under pandemin och den långa perioden av isolering blev det extra tydligt för oss systrar hur viktigt det är att samlas kring våra högtider. Trots att vi lagade samma mat, dukade med mormors servis och kollade på Kalle Anka klockan tre, insåg vi snabbt att en högtid inte är densamma när man inte kan fira den tillsammans med sina nära.

Det fick oss att börja att titta på vår familjs traditioner och vi insåg ganska snabbt att vår familjs starka sammanhållning hämtar mycket av sin kraft just i våra högtider. Vår längtan och planering inför dessa stunder är minst lika viktiga som att faktiskt fira dem. Högtiderna lyser som små fyror under året, guidar oss när det är som mörkast och får oss att uppskatta och njuta av naturens vackra skiftningar. Från mörkaste december och advent vidare över förväntansfulla jul och nyår mot ljusare tider, påsk, midsommar och skördefest.

Varför tycker ni att vi behöver fira oftare och mer?

– För oss är högtiderna starkt förknippade med måltider. Varje gång vi sätter oss runt ett dukat bord bekänner vi, omedvetet, att vi inte skulle klara oss ensamma här i världen. Vi är alla en del av något större och just runt måltiden blir det extra tydligt. Det är så många människor och faktorer som behövs för att var och en av oss ska kunna leva här på jorden: solen, vattnet och fotosyntesen. Växterna, djuren och insekterna. Fiskare, jordbrukare, trädgårdsmästare och kockar. Vänner och familj - och alla andra.

Hur skulle ni beskriva er matlagning?

– Vår matlagning kan se ut på många olika sätt, allt ifrån vardagsmiddagen som lagas till en mindre skara, till när vi samlas hela storfamiljen och lagar mat tillsammans. Men känslan av att laga riktigt god mat från grunden med fina lokala råvaror som är i säsong har vi alltid med oss. Kreativiteten och skaparglädjen har vi med oss i köket, vilket ofta avspeglar sig i de gröna rätter vi avnjuter tillsammans runt det dukade bordet.

Vad har ni att säga till alla som känner stor press och stress kring att bjuda andra?



– Gör det enkelt. Stäm av hur mycket tid du har. Hitta ett recept som verkar gott och lägg ribban lagom högt. En middag blir aldrig trevligare än hur värden eller värdinnan känner sig. En middag i all enkelhet kan vara nog så mysigt. Lägg sedan till lite soft belysning, tända ljus och avkopplande jazz-musik i bakgrunden så har du ett vinnande koncept.

Har ni några tips nu inför julen?

– För oss handlar hela december om att spendera kvalitetstid tillsammans. Att lyckas skapa ett par lugna och stämningsfulla dagar denna ofta så stressiga månad är vårt mål. Vi älskar känslan när vi tillåter oss att bara gosa runt i pyjamas hela dagen. Vi spelar spel,

myser framför brasan, går sköna promenader och försöker passa på att baka en tredubbel sats lussekatter att bunkra upp med i frysen. Det bästa sättet att få till den här värdefulla, gemensamma tiden är att packa väskan med raggsöcker och pyjamas och flytta in till varandra ett par dagar. För det är just det där kravlösa decemberhänget vi är ute efter. Man landar i ett kollektivt avslappnat varande där man inte måste ha koll på tiden eller tvingas bryta upp efter middagen då det alltid är som mysigast. För att förgylla ditt julbord måste du testa receptet på gravad morot med senapssås, ris á la mandel och så klart vår julkola med choklad och apelsin!

GLUTENFRIA PEPPARKAKOR

2 plåtar

I en stor släkt är det ofta någon som vill eller behöver äta glutenfritt, och det vore ju synd om inte alla fick njuta av de krispiga kakorna till jul. Här är lösningen, ett recept på riktigt goda, glutenfria pepparkakor.

- 3 dl teffmjöl
- 1 dl bovetemjöl
- 1 ½ dl farinsocker
- 2 msk mald kanel
- 2 tsk mald ingefära
- 1 tsk mald kryddnejlika
- 1 ½ tsk kardemumma
- 3 krm salt
- ½ tsk natriumbikarbonat
- 100 g (1 dl) kokosolja
- ½ dl lönnsirap
- 3 msk vatten
- ca 1 msk rismjöl till utbakningen

- Häll alla torra ingredienser i en skål, rör med en träslev tills allt är väl blandat.
- Smält kokosoljan i en gryta och häll över ingredienserna. Häll i lönnsirap och vatten.
- Krama degen med händerna till en stor degklump. Rulla in klumpen i plast och låt den ligga i rumstemperatur till dagen efter.
- Sätt ugnen på 160 grader. Knåda degen med händerna på ett bakbord så att den mjuknar. Degen är lite smulig och svår att hålla ihop, så lättast är att krama en liten boll i taget som du försiktigt kavlar ut med mjölad kavel på mjölad bakbänk. Låt degen vara lite tjockare än när du kavlar vanlig pepparkaksdeg.
- När du är nöjd med tjockleken, tryck ut pepparkakor med formar eller med baksidan av vackra glas. För över kakorna till en bakplåtsklädd plåt med hjälp av en mjölad stekspade.
- Grädda mitt i ugnen 10–15 minuter. Låt pepparkakorna svalna på plåten och förvara dem sedan i en glasburk.



JULGROGG MED LINGON OCH KOMBUCHA

4 glas

När familjen är samlad på lillejulaften, klapparna är inslagna och vörtbrödet doftar ljuvligt från köket, finns det inget som går upp mot att slå sig ned framför en sprakande brasa med denna stärkande julgrogg i handen. Nu kanske du tänker att man måste ha starksprit i glaset för att det ska hetta till om kinderna, men i denna alkoholfria drink är det ingefäran som gör jobbet.

- 2 dl vatten
- 2 msk hibiskusblommor
- 2 msk flytande agavesirap
- 2 apelsiner
- 6 dl kombucha
- ½ dl ingefärsjuice
- 2 dl is
- 1 dl frysta lingon

1. Koka upp vattnet. Häll i hibiskusblommorna och låt koka ca 10 minuter. Låt brygden svalna och tillsätt sedan sirapen.
2. Tvätta apelsinerna och skär ut 4 tunna spiraler av skalet. Dela apelsinerna på mitten och pressa ut juicen. Häll upp den avsvalnade brygden i glasen tillsammans med apelsinjuicen, kombuchan, ingefärsjuicen och is.
3. Tillsätt de frysta lingonen och dekorera med apelsinskalet.



GRAVAD MOROT MED SENAPSSÅS

6 personer

För dig som inte vill äta lax men ändå kunna njuta av vår gamla svenska julbordsklassiker, har vi den perfekta, goda lösningen: gravad morot med senapssås!

- 6 stora tjocka morötter
- 1 msk flingsalt

Gravlag

- 1 dl vatten
- ½ dl ofiltrerad äppelcidervinäger
- 2 msk lönnsirap
- ½ tsk salt
- 10 vitpepparkorn, grovt krossade
- 2 lagerblad
- 6 stjälkar dill

Senapssås

- 3 msk svensk senap
- 1 msk dijonsenap
- 2 msk lönnsirap
- ½ tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- 2 tsk rödvinsvinäger
- 2 dl neutral olja
- 1 tsk kallt vatten
- 1 dl hackad dill

Dekoration

- dill
- citronklyftor

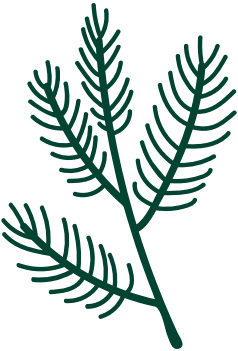
1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Skrubba morötterna med rotfruktsborste. Strö lite flingsalt på en plåt. Lägg ut de hela morötterna på plåten och strö över ytterligare en nypa flingsalt.
3. Baka morötterna i ugnen 40 minuter, vänd dem efter halva tiden. Ta ut dem när de är mjuka rakt igenom, känn efter med en sticka.

Gravlag

1. Lägg alla ingredienser i en liten gryta och koka upp. Låt koka ca 3 minuter och låt svalna.
2. Dela morötterna på längden i tunna skivor med en mandolin. Lägg dem i en glasburk och häll lagen över. Låt stå över natten och marinera.
3. Ta ut morötterna ur lagen och lägg upp på ett serveringsfat. Ringla över lite olivolja och dekorera med dill och citronklyftor.

Senapssås

1. Blanda senap, sirap, salt, peppar och vinäger.
2. Tillsätt oljan droppvis under kraftig vispning tills såsen blir tjock. Häll därefter i vattnet. Använd gärna elvisp eller stavmixer. Tänk på att senapen och oljan ska vara rumstempererade, då minskar du risken för att såsen skär sig.
3. När du har en tjock sås häller du i den hackade dillen. Såsen kan med fördel göras någon dag innan och förvaras i kylan, redo att avnjutas.



I Linda och Malin Perssons otroligt vackra bok *Högtider & Vardagsfest* (Polaris Fakta) finns mat för hela årets högtider. Helt enkelt anledningar till att fira och uppmärksamma med hälsosam och god mat.

TREND-SPANING



BROSTE

Danska Broste har tagit fram julkulor i olika storlekar i årets färger. Gjord av återvunnen bomull. Alla kulorna är handmålade av nepalesiska kvinnor i ett initiativ med fokus på social hållbarhet. Kostar från 89 kr/st på [brostecopenhagen.com](https://www.brostecopenhagen.com).



SHADY BUSINESS

Jag träffade Shady Business på en mäsas i Danmark under hösten. Jag gillar hur de går på loppisar, samlar in godbitar och gör fina upcyclade lampor. Fantastiskt färgglatt och kul. En lampa som den här kostar 1 100 kr på [shadybusiness.dk](https://www.shadybusiness.dk).



JULDJUR

Ikeas jul doftar lite 80-talsdesign. Runda och trygga former som man känner igen. De här juldjuren kommer i tvåpack och kostar 149 kr på [ikea.se](https://www.ikea.se).

TROPISKA FÅGLAR, LÄPPSTIFT och trädgårdsredskap. Julen är snart här. Jag älskar julen. Som trendspanare är den fantastiskt rolig att analysera. Man kan alltid se hur vår lifestyle ombildas till en julkula. Om hantverk är viktigt blir så klart julhängena ornamenterade med tydligt hantverk. Om naturen är viktig, ja, då flyttar kottar, svampar och smådjur in i granen. Och så vidare.

Förra årets jul handlade om värme, fina färger och att umgås. 2022 års jul är verkligen inte extravagant. Inga konstiga fjädrar eller gulliga monster. I stället ligger fokus på det enklare. Presentpapper blir mönsterfritt och bandet runt paketet får bli i en färgkontrast. Ljusstakar kommer att vara enklare och inte i någon överdriven form. Mässing och gjutjärn. Kulorna i granen blir då också mer avskalade. Vi hittar så klart återbruk, vintage

och retro i julen. Men det är inte 50-talets mångfärgade kulor utan kanske snarare ett minimalistiskt 70- eller 80-tal. Titta efter sparsmakade former med någon minimalistisk detalj. Julen 2022 är avskalad och ironi är helt borta.

JAG HAR ÅTERKOMMIT till 70- och 80-talet och det kan man faktiskt säga syns lite i färgerna. Bland det klassiskt röda och gröna hittar man aprikos, krämiga toner och till och med orange. Gärna tillsammans med brunt. Konstigt? Absolut, men om det görs med en återhållen känsla så blir det stiligt. Tänk keramisk julbock, kanske lite inspirerad av 80-talets Rosa Ljung, nu i aprikos med röda och bruna detaljer. Leta fram den svulstiga glasskålen i tjockt grönt glas och fyll med julgodis i rosa och chokladbrunt. Fint. Så kan den trendiga julen se ut 2022.



STUDIO ROOF

Gjort av återvunnen kartong och med vegetabilisk tryckfärg. Och man planterar regelbundet nya träd i Nederländerna via organisationen Trees for All. Kreativt och kul. Ett set om tre figurer kostar 174 kr på [studiuroof.com](https://www.studiuroof.com).



VACKRA LÅDOR

Danska Hay har tagit fram presentmaterial för julen 2022. Man talar om färger som äggula, chili, lavendel och vanilj. En liten låda tillverkad av FSC-märkt papper kostar 149 kr på [hay.dk](https://www.hay.dk).



TERRIBLE TWINS

De fantastiska systrarna Karin och Sara är inte alls "terrible" och inte heller "twins". De gör fina hållbara produkter, framför allt med linne. Men till jul kanske man kan unna sig produkter som doftar "snö". Finns som hårdtvål, flytande tvål och doftljus. En tvålump kostar 275 kr. Företaget har precis blivit det femte företaget i Sverige som fått certifiering från B Corp, en ideell organisation som bedömer social och klimatmässig påverkan. Läs mer och köp på [terribletwins.se](https://www.terribletwins.se).



ROLIGASTE JULBUTIKEN

Sveriges roligaste julbutik går under det självklara namnet Julkulan. Här finns alla sorters julhängen. Tomtar och troll, men också sådant som känns lite extra samtida. Förra året köpte jag en julkula som föreställde Bernie Sanders med de stickade vantarna, d.v.s. den ikoniska bilden från när Joe Biden svors in. För våra veganer finns så klart en hel sallad att hänga i granen. Pris från 149 kr på [julkulan.se](https://www.julkulan.se).



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



EN GRÖN JUL

Julmat hör inte bara julbordet till. Det finns ju så himla mycket gott att äta hela vintern, och det har **Malin Landqvist** inte minst visat med sin bok *En grön jul!* En fantastiskt inspirerande bok med vegetarisk och vegansk mat att njuta av så fort första snön faller.

RECEPT: MALIN LANDQVIST FOTO: SUSANNA BLÅVARG



VEGO:s dryckestips

Chinon Fabiens
Demois

Pris: 119 kr
Art nr: 2759
EKO,
HÅLLBART VAL



FOTO: PER RANUNG

Malin Landqvist

BAKADE AUBERGINER MED JULKRYDDAD TOMATRAGU

4 portioner 

Dill och tomat är en oväntat härlig kombination, vanlig i bland annat turkisk matlagning. Men dill är närapå en lika tydlig vattendelare som koriander, så byt ut dillen mot finhackad persilja om det känns för tufft. Jag väljer att använda färska tomater här, trots att de inte är i säsong på vintern. De ger nämligen en helt annan fräschör och textur än vad burktomater gör.

4 auberginer
4 msk olivolja
2 tsk stötta fänkålsfrön
½ tsk salt
2 krm svartpeppar
1 dl rostade hasselnötter

Tomatragu
5 tomater
1 gul lök
4 vitlöksklyftor
1 stjälkselleri
2 lagerblad
2 stjärnanisar
½ dl olivolja
2 dl torrt vitt vin
400 g kokta små vita bönor
1 dl hackad dill

1. Skälla, skala och hacka tomaterna till ragun.
2. Skala och finhacka lök och vitlök. Skiva sellerin tunt.
3. Sätt ugnen på 225 grader.
4. Halvera auberginerna och skär ett rutmönster, inte helt igenom skalet. Pensla med olivoljan. Strö över fänkålsfrön. Salta och peppra. Tillaga i mitten av ugnen i 20–30 minuter tills auberginerna har fått fin färg och är mjuka.



5. Under tiden som auberginen är i ugnen, fräs lök, vitlök, selleri och kryddor i olivoljan på svag värme utan att det får färg, i cirka 5 minuter. Hög värmen och håll på vinet så att det fräser till i pannan. Tillsätt tomaterna. Salta, peppra och låt puttra på svag värme utan lock i cirka 20 minuter.
6. Skölj bönorna. Vänd ner bönor och dill i ragun. Servera med rostad aubergine. Toppa med rostade hasselnötter.



SENAPSGRILJERAD PUMPA

8–10 portioner på julbord 

Att ugnsbaka pumpa lyfter fram dess fina sötma, men låter den behålla den friskhet som finns i frukten (jo, det är faktiskt en frukt). Välj förslagsvis butternut- eller hokkaidopumpa, som båda är riktigt delikata matpumpor. Servera varm eller ljummen, på julbordet eller som ensamrätt.

1 butternutpumpa
½ dl pumpakärnor (torkade egna eller köpta)

½ dl ströbröd
75 g rumsvarmt smör, t ex mjölkfritt
1 tsk salt
2 msk sötstark senap
några buketter färska örter, t ex rosmarin och timjan
några lagerblad
ev. några kvistar enbärstris

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Halvera pumpan och skrapa ur kärnorna (torka och spara dem gärna). Skär bort skalet med en kraftig kniv. Det är lite pilligt, men man får skära bort en liten bit i taget. Skär djupa skårar i pumpan, men inte helt igenom.
3. Mixa pumpakärnor och ströbröd till fina smulor. Lägg pumpahalvorna på en smord plåt. Bred försiktigt på smör, det mesta mellan skårorna och resten ovanpå. Salta. Bred på senap. Strö över pumpamixet.
4. Fördela örter, lagerblad och eventuellt enbärskvistar runt om. Tillaga i mitten av ugnen i cirka 30 minuter tills pumpan är mjuk och har fått fin färg. Garnera gärna med färska enbärskvistar.

BRANTEVIKSBLANDNING

8–10 portioner på julbord



Ostronskivling har en bra konsistens och smak till blandningen. Tänk på att svampen ska förberedas en dag i förväg.

- 1 dl ättiksprit (12 %)
- 3 dl vatten
- 2 msk salt
- 250 g ostronskivling

Kryddblandning

- 1 stor rödlök
- 1 liten knippe dill (ca 2 dl finhackad)
- 1 ½ dl strösocker
- 1 msk citronpeppar
- 3–4 bitar citronskal
- 1 lagerblad
- 1 msk hel kryddpeppar
- 1 tsk hel vitpeppar

1. Rör ihop ättiksprit, vatten och salt i en bunke. Skär svampen i breda bitar och lägg ner i lagen. Låt grava i kylskåp över natten, men gärna i ett dygn.
2. Skala och finhacka rödlök och dill. Blanda med socker, citronpeppar och citronskal i en bunke.
3. Bryt ner lagerbladet i en mortel och tillsätt kryddpeppar och vitpeppar. Mortla till grova smulor och blanda ner i bunken med citronpeppar och citronskal. Låt svampen rinna av väl i ett durkslag.
4. Varva med svamp i en stor eller två mindre burkar. Börja och avsluta med kryddblandning. Låt marinera i minst ett dygn.



I Malin Landqvists bok *En grön jul* (Max Ström) bjuds det inte bara på mat till julbordet, utan till hela vintern. Här finns varmrätter, bakat, plockmat, desserter, nyårsmat och annat gott som du kan njuta av i drivor.



VEGO:s dryckestips

Picpoul de Pinet

Art nr: 2588

Pris: 119 kr



VEGANSK GRÖNKÅLSPAJ

4 portioner/8–10 portioner på julbord



Med sprött pajskal och en fyllning med silkestofu och karamelliserad lök blir pagen härligt matig och krämig.

Pajdeg

- 150 g kallt smör, t ex mjölkfritt
- 3 dl vetemjöl
- 1 dl grahamsmjöl
- 2 krm salt
- ev. 2 tsk iskallt vatten

Fyllning

- 4 bananschalottenlökar, gärna röda
- 1 msk agavesirap eller ljus sirap
- ½ tsk + 1 tsk salt
- 1 krm + 2 krm svartpeppar
- 500 g fryst hackad grönkål, tinad
- 150 g silkestofu
- 1 msk hackad färsk timjan
- ½ tsk riven muskot

1. Skär margarinet i små bitar. Arbeta snabbt ihop degen, i matberedare eller för hand. Tillsätt lite kallt vatten om det behövs. Lägg kallt i 30 minuter.
2. Skala och halvera löken. Fräs den i smör på båda

- sidor. Tillsätt sirap och låt den karamelliseras till en vacker guldgul färg. Krydda med ½ tsk salt och 1 krm peppar. Ställ åt sidan så länge.
3. Sätt ugnen på 175 grader.
4. Kavla ut degen i en pajform med löstagbar kant, 24 cm i diameter. Nagga degen. Grädda i mitten av ugnen i 8–10 minuter.
5. Krama ur grönkålen väl. Smula tofun. Blanda ihop allt till fyllningen och krydda med 1 tsk salt och 2 krm peppar. Bred ut fyllningen i pajskalet. Fördela löken över fyllningen.
6. Grädda i mitten av ugnen i 25–30 minuter, tills pagen börjar få lite färg. Låt svalna lite före servering.
7. Strö gärna över rostade nötter och frön vid servering.

I samarbete med Färsodlarna



Oddgeir Hole och Agnes Ros
på Färsodlarna.

FÄRSODLARNAS KRÅNGLAR INTE TILL DET

Jag älskar att allt fler får upp ögonen för gamla kulturgrödor som åkerböna, gråärt och sötlupin. Men det behövs också grymma företag som kan trolla fram coola produkter med baljväxterna så att de blir lättare och roligare att konsumera. Det är där Färsodlarna kommer in i bilden!

TEXT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: FÄRSODLARNAS

JAG ÄLSKAR IDÉN om att vi i Sverige ska bli självförsörjande på grönt protein och tycker det är coolt att allt fler bönder har börja ta tillbaka baljväxter som är anpassade för våra jordar och klimat. Det smarta som Färsodlarna gör är att de tar de här baljväxterna och utvecklar produkter med dem. Som deras Svenskodlade färs! Svenskodlad färs är en helt vegansk färs gjord på sötlupin, gråärt och åkerböna samt raps från svenska åkrar. Ja, och lite salt för smakens skull.

– Jag tycker att det är fint att ta vara på det som finns och går att odla i Sverige. Och att man tar vara på hela ärtan och bönan, i stället för att bara extrahera proteinet, förklarar Agnes Ros, matkreatör & content manager på Färsodlarna.

Färsen får en naturlig, härlig och lätt nötig smak av blandningen av baljväxter, och en trevlig konsistens. Färsen använder du enkelt i alla färsrecept, som grytor, pastasåser, tacos och wokrätter.

Både åkerböna, gråärt och sötlupin

bindar kväve direkt ur luften. Det gör att man inte behöver lika mycket gödsel för att odla dem, vilket är bra både för haven och vattendrag där gödsel annars bidrar till övergödning, algblooming, syrebrist och bottendöd.

– Vi odlar allt i södra Sverige, i Skåne, Halland och på Öland.

En kul nyhet är att Färsodlarna nu har släppt en växtbaserad kebab gjord på gråärt och vetegluten. Berätta mer!

– Den är verkligen jättegod och perfekt om man vill laga något gott och enkelt. Jag brukar antingen göra en kebabrulle eller en wrap med grönsaker och någon god sås. Eller som t ex tacos i tortillabröd, säger Agnes.

Kebaben kommer i tunna skivor som du enkelt steker i lite olja så att den får fint med färg. Den har en härligt kryddig smak och precis som Agnes gillar vi att använda den i en kebabrulle eller wrap. Testa även en enkel kebabpizza eller vår kebabgryta (recept finns på vegomagasinet.se).



Gråärt

Gråärt är en nordisk ikon som liknar den mångsidiga kikärtan. Gråärten ger den svenskodlade färsen en god, fyllig och nötig smak. En historiskt viktig baljväxt som börjar bli allt trendigare att använda i matlagning.



Åkerböna

Åkerbönan ger den svenskodlade färsen struktur i form av fiber, protein och massvis med umami. Trots sin goda smak har den tidigare mest använts som djurfoder. Ät den direkt i stället!



Sötlupin

Sötlupin är en proteinrik baljväxt som näringsmässigt liknar sojabönan, men som går att odla i Sverige. Ej att förväxla med den giftiga trädgårdslupinen som växer i landets vägar.

Vego utan knaserier? Vad menar ni med det?

– Vi anser att många andra vegoprodukter innehåller en massa knasiga tillsatser som inte behövs. Vi gillar att köra så naturligt som möjligt och använda oss av svenska baljväxter.

På Färsodlarna hoppar man dels över tillsatser som man inte tycker behövs och vägrar långa ingredienslistor. Man odlar och tillverkar allt i Sverige utan att det åker till andra länder för t ex behandling eller paketering. Man vill helt enkelt hålla det enkelt utan knaserier.

Du hittar Färsodlarnas produkter i kyldisken och frysen. Du kan läsa mer om produkterna och deras filosofi samt se en lista på återförsäljare på deras hemsida farsodlarna.se.

ANAMMA NÅGOT MER NATURLIGT

Välj en vegofärs gjord på hela bönor och ärtor odlade i södra Sverige.



Färsodlarna.se/knaserier



FÄRSODLARNAS

Vego utan knaserier

MODE & SKÖNHET



ÖRHÄNGEN FRÅN EDBLAD
Örhänget "L" kommer från Edblads smyckesserie "Aralia triple" och är ett uttrycksfullt örhänge med elegant sammansatta cirklar med skarpa kanter. Fina att bära både till vardags och till fest. Kostar 399 kr på **mq.se**.



CHINOS
Avslappnade och coola chinos från Armedangels i ekologisk och återvunnen bomull. "Aato Regular" finns i flera färger och kostar 1 095 kr hos **armedangels.com**.



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**.



CHELSEA BOOTS I ÄPPELLÄDER
Hos den veganska modebutiken Green Laces hittar du dessa snygga chelsea boots med tjock sula och högt skaft från märket Virón. Modellen heter "1997" och är gjord i veganskt konstskinn tillverkat av äpple. Kostar 1 995 kr på **greenlaces.se**.



Klänning att glittra i

Magiskt vacker paljettklänning i färgen burgundy från H&M. Jag är personligen av åsikten att paljetter och glitter bör användas så ofta tillfälle ges och speciellt den här tiden på året. Vi är alla värda att glittra! Kostar 599 kr på **hm.se**.



NYHET FRÅN JW PEI

"Maze Crossbody Bag" är en elegant flätad väska i silver från det coola märket JW Pei. Perfekt att bära på jul- eller nyårsfesten (och alla andra dagar också så klart). Kostar 1 579 kr på **jwpei.com**.



JULTRÖJA
Hos **jul-troja.se** hittar du massor med jultröjor och pyjamasar i olika färger och tryck. Den här modellen heter "Den Eleganta Jultröjan" och tillhör deras ekologiska kollektion. Kostar 599 kr.



HOT TODDY
Årets julfavorit är den värmande duschtvålen "Toddy". Den är kryddad med ingefära och kryddnejlika och har en ljuvlig doft som påminner om glögg. Kostar 250 kr/275 g på **lush.se**.



K-BEAUTY
Seoul & Hailey är en webbshop som säljer produkter från koreanska hudvårdsmärken som är eko-medvetna och som inte djurtestar. De har en vegansk kategori där du bland annat hittar hudvårdsetet "Aromatica Reviving Rose Infusion 3 Steps". En fin present till dig själv eller någon du tycker om. Kostar 1 399 kr på **seoulандаhailey.se**.

Hjälp oss att hjälpa hemlösa och vanvårdade katter Julklappstips!



130 kr + porto

Vår bok till julklappspris 140 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.

170 kr + porto

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!



I samarbete med Happy Green



SMÅTT OCH GOTT FRÅN HAPPY GREEN

Happy Green har ett fantastiskt sortiment av bland annat ekologiska linser, torkad frukt och kakaonibs. Här har vi samlat några favoriter att använda till allt från frukosten till bakningen eller matlagningen. Ja, eller att bara äta som de är. Läs mer och beställ på happyvegan.se.

Järntips!

Vegetabiliska livsmedel som är relativt järnrika är baljväxter, som bönor, linser, ärtor, tofu och tempeh. Pumpafrön utmärker sig med ett ovanligt högt järninnehåll på 10 mg järn/100 g och även torkade aprikoser är järnrika med sina 6 mg järn/100 g.



Belugalinser är räddningen

I alla fall när det kommer till en enkel belugabolognese, som är en stående vardagsfavorit hos många. Belugalinser är även goda att fylla grönsaker med eller för att ersätta färs i allt från tacos till grytor och gratänger. De här belugalinserna kostar 89 kr/kg.



Kakaonibs, tack!

Om du vill dekorera ditt bakverk med choklad, men inte något som är för sött... välj kakaonibs! De har en härlig bitterhet, mild kakaosmak och fantastiskt crunch. Eller så toppar du din gröt, smoothie eller chiapudding med en liten näve kakaonibs och allt känns mycket lyxigare. De här kostar 119 kr/500 g.

BOVETEBOLLAR

4 portioner 🌱

Bovete går att använda till så himla mycket, som att göra bollar på! De har en lätt nötig smak och ger en trevlig mättnadskänsla.

2 dl bovetegryn
1 ½ dl valnötter
½ gul lök, finhackad
2 tsk torkad rosmarin
1 msk ljus sojasås
½ tsk salt
svartpeppar

1. Koka bovetet enligt anvisningarna på förpackningen. Låt rinna av i en sil.
2. Mixa valnötterna fint i en matberedare. Håll sedan ner bovete, gul lök, rosmarin, sojasås, salt och peppar. Mixa ihop till en hyfsat fin smet.
3. Rulla smeten till bollar och stek gyllene i lite olja.



Alltid trendig quinoa

Quinoa slog igenom med dunder och brak och har aldrig slutat vara populärt. Det är proteinrikt och användbart. Enklast är att servera quinoa istället för ris eller pasta, men vi gillar att ha det som grund i matiga sallader. Du kan även testa det i bakverk, som färs till tacos, i grytor eller vegobiffar. Den här ekologiska quinoan utvinns ur ekologiskt odlade quinoaväxter i Peru. Kostar 99 kr/kg.

CHOKLADCHIA MED KAKAONIBS

1 portion 🌱🚫🍷

Chiapudding är så enkelt att göra och den blir lyxigt god med kakao och kakaonibs. Läs mer om Happy Greens chiafrön på sida 67.

2 dl mjölk, t ex havre-, soja- eller kokosmjölk
2 msk chiafrön
1 msk lönnsirap
1 msk kakao
½ tsk vaniljsocker

Servering

2 tsk kakaonibs
ev. bär

1. Blanda samtliga ingredienser i en skål och låt stå i kylskåpet över natten.
2. Toppa med kakaonibs och eventuellt bär.



Chokladchia med kakaonibs

I samarbete med Happy Green



Bästa bovetegryn!

Bovete blandas ofta ihop med spannmål... men det är en blommande örtväxt! Bovetegryn kan användas till allt från frukostgröten och glutenfria bröd till granola, i stället för ris till maten eller varför inte göra bollar av dem (se recept). De här kostar 109 kr/kg.



Osvavlade aprikoser

En favorit hos många och ett sött snack som många har njutit av genom åren. De här ekologiska aprikoserna är söta och saftiga på samma gång. De är jättegoda bara som de är, att klippa ner i gröten, använda i sallader och mustiga marockanska grytor. De är även jättegoda att doppa i smält choklad och strö med nötter. Kostar 119 kr/500 g.



Kakaosmör

Om du inte har testat kakaosmör tidigare kommer du att bli fast. Du kan använda det i julens praliner, desserter, tårter eller varför inte lite i din varma choklad för en extra fyllig smak? Ja, du kan till och med använda det i hemgjorda ansiktsmasker. Det här ekologiska kakaosmöret kostar 119 kr/300 g.



Festliga fikon

Fikon har den bästa kombon av lagom söt smak och härligt saftig och mjuk konsistens. Vi älskar dem i surdegsbröd eller att hacka ner i en rotfruktssallad som kan behöva lite söta bitar som lyfter den. De här ekologiska fikonen kommer från fikonsträd runt Medelhavet och kostar 99 kr/500 g.

Sultanrussin

Russinens russin! Stora, saftiga och söta. Sultanrussin är något alldeles extra och förutom att äta dem som de är, är de jättegoda att bara strö över gröten. Plockas från ekologiskt odlade vindruvsrankor runt Medelhavet och kostar 59 kr/500 g.



Tranbär någon?

Allt fler börjar få upp ögonen för de sötsyrliga tranbären. De är goda i müsli och på gröten, men vi gillar dem lite extra i sallader och risrätter. Just de här är lätt sötade med äppeljuice och gör sig därför jättebra som ett snacks på språng. Kostar 149 kr/500 g.



Spännande mullbär

Mullbär ser lite roliga ut men har en oväntat sötsyrlig kolasmak. Ja, de smakar lite som godis. Supergoda att bara äta som de är, men många gillar faktiskt att strö dem över tex grytor. De här ekologiska mullbären plockas för hand från mullbärsbuskar runt Medelhavet. Kostar 99 kr/500 g.



Dadlar är grejen

Ibland glömmar man bort hur användbara dadlar är. De här Deglet Nour-dadlarna är med sin söta smak supergoda i raw food-bakverk. Vi älskar att fylla dem med nötsmör och doppa i choklad som bästa godiset. De här kommer från ekologiskt odlade dadelpalmer och kostar 69 kr/500 g.



Mmm... chokladdroppar!

De här chokladdropparna framställs av ekologiskt odlade kakaoböner. De är som gjorda att dekorera bakverk med, men kan självklart också användas i en dekadent kladdkaka eller smältande god chokladfrosting. Chokladdropparna har en kakaohalt på 70 % och kostar 89 kr/300 g.

KÖTTINSPIRERAD VÄXTBASERAD

Veganska Kabanosser

- Högt proteininnehåll
- Rik på fiber och järn
- Inga tillsatta konserveringsmedel
- 100% växtbaserad

Finns på ICA, COOP, Hemköp
och övriga välsorterade butiker



WWW.SNACKIT.EU

VEGO:S VECKOMENY

I vanlig ordning bjuder vi på en enkel veckomeny med mat som varken tar lång tid eller är krånglig att laga. Om du vill göra allt ännu billigare går det alltid bra att byta ut vegobitar mot tofu... och vill du göra det ännu billigare kan du ersätta med t ex kikärter som används ner precis innan servering.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON

FOTO: EVA HILDÉN

MÅNDAG

VEGETARISK KEBABPASTA

4 portioner

Jag älskar kebab och stod hemma en kväll och orkade bara göra en enkel bolognese, men ville krydda den lite annorlunda. Kebabpasta! Samma smaker som klassisk kebab, men i form av en härlig färrsås.

400 g vegofärs, t ex soja- eller ärtbaserad
1 rödlök, finhackad
1 paprika, hackad
1 tsk torkad oregano
1 tsk paprikapulver
1 tsk vitlökspulver
1 tsk malen spiskummin
1 tsk sumak, kan uteslutas
2 burkar krossade tomater à 400 ml
2 msk hackad persilja
salt

Servering pasta feferoni kebabsås

1. Fräs färsen i lite olja tills den blir gyllene.
2. Rör ner lök och paprika och låt fräsa med tills löken mjuknar.
3. Blanda ner kryddorna och de krossade tomaterna. Låt allt puttra på i några minuter.
4. Rör ner persilja och smaka av med salt.
5. Servera färrsåsen med pasta, feferoni och kebabsås.





”Dags för klassisk husmanskost. En biff stroganoff, fast vegovarianten”

TISDAG

SNABBA BBQ-BEANS
4 portioner

Det här är lite som bakade bönor... fast egna och snabbvarianten. Lika gott med ris som med rostat bröd om du frågar mig. Gärna med några droppar tabasco och en klick yoghurt till.

- 1 gul lök, finhackad
- 2 vitlöksklyftor
- 2 gröna paprikor, hackade
- 1 tsk torkad oregano
- 1 tsk torkad timjan
- 1 tsk cayennepeppar
- 2 dl färdig BBQ-sås
- 2 dl krossade tomater
- 2 förpackningar vita bönor à 400 g, ca 6 dl kokta salt

1. Fräs lök, vitlök och paprika tills löken börjar få färg.
2. Krydda med oregano, timjan och cayennepeppar. Håll sedan på BBQ-sås och sköljda bönor. Låt allt puttra på i en minut tills såsen tjocknar.
3. Servera med ris eller bröd.

ONSdag

VEGETARISK BIFF STROGANOFF
4 portioner

Dags för klassisk husmanskost. En biff stroganoff, fast vegovarianten. Värmande och trygg och jättegod tillsammans med kokt eller pressad potatis.

- 500 g vegobitar, t ex Oumph!
- 2 gula lökar, finhackade
- 2 vitlöksklyftor, finhackade
- 1 msk tomatpuré
- 1 msk paprikapulver
- 1 dl vitt vin, torrt
- 1 msk dijonsenap
- 2 dl vatten
- 1 msk flytande grönsaksfond
- 2 dl crème fraîche, t ex soja- eller havrebaserad
- 1 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde salt
- svartpeppar
- finhackad persilja

Till servering
kokt potatis

1. Tina vegobitarna och stek dem i lite olja tills de får fint med färg.
2. Vänd ner lök och vitlök och låt fräsa tills löken mjuknar.
3. Rör ner tomatpuré och paprikapulver. Låt fräsa med i 1 minut.
4. Häll på vinet och låt koka in nästan helt.
5. Rör ner dijonsenap, vatten, grönsaksfond, crème fraîche och grädde. Koka upp och låt puttra i några minuter. Smaka av med salt och peppar.
6. Strö över finhackad persilja och servera med kokt potatis.

TORSdag

BLOMKÅLSSOPPA
4-6 portioner

Blomkål är så försvinnande gott. Jag brukar alltid ha en förpackning fryst blomkål i frysen eftersom det är så användbart... som till den här soppan!

- 2 purjolökar, tunt skivade
- 800 g fryst blomkål
- ½ dl olivolja
- 2 liter vatten
- 5 dl mjölk, t ex osötad soja- eller havremjolk
- 3 grönsaksbuljongtärningar
- 2 msk finhackad persilja
- 2 dl crème fraîche, t ex Planti Cooking Fraiche eller Oatly Turkisk
- salt
- svartpeppar

1. Fräs purjolök och blomkål i olivoljan tills löken mjuknat ordentligt.
2. Häll på vatten, mjölk och buljongtärningar. Koka upp och låt sjuda tills blomkålen är riktigt mjuk.
3. Mixa soppan slät i en blender eller med hjälp av en stavmixer. Häll tillbaka i kastrullen.
4. Vispa ner persilja och crème fraîche. Smaka av med salt och peppar.
5. Servera med ett gott bröd.



FREDAG

PULLED TOFUBURGARE

4 portioner

För glutenfritt alternativ, använd glutenfritt bröd

Tofu är det inte alla som älskar, men det handlar bara om hur man tillagar den. Här skivas den tunt och steks sedan gyllene. Efter det en kryddig sås som gör att den passar strålande i hamburgerbröd.

Kryddig tofu

- 400 g fast tofu
- ½ dl rapsolja
- 1 dl ljus sojasås
- ½ dl ketchup
- 3 vitlöksklyftor, rivna
- 1 tsk mald spiskummin
- 1 tsk rökt paprikapulver
- ¼ tsk cayennepeppar

Snabbpicklad rödlök

- 2 rödlökar, tunt skivade
- 2 lime, saften
- ½ tsk salt

Servering

4 hamburgerbröd
aioli, färdig från t ex Hellmann's
ev. färsk koriander

1. Skiva tofun tunt med en osthyvel eller kniv.
2. Hetta upp oljan i en stekpanna och stek sedan tofun tills den får ordentligt med färg.
3. Blanda ihop övriga ingredienser i en skål och häll över tofun. Blanda runt och låt sedan såsen koka in helt.
4. Blanda rödlök, limesaft och salt i en skål. Krama lätt med händerna i 30 sekunder.
5. Fyll hamburgerbröden med aioli, kryddig tofu, picklad rödlök och koriander.

”Jag älskar hummus och andra kikärtsröror och tänkte: Varför inte använda det som pastasås?

SÖNDAG

HUMMUS CACIO E PEPE

4 portioner

För glutenfritt alternativ, använd glutenfri pasta

Jag älskar hummus och andra kikärtsröror och tänkte: Varför inte använda det som pastasås? Så jag tog hummus och kombinerade med en av de mest hypade pastarätterna cacio e pepe (ost och svartpeppar).

- 2 burkar kikärter à 400 g
- 1 vitlöksklyfta, riven
- 2 msk olivolja
- 2–3 dl vatten
- 1 dl riven smakrik ost, t ex växtbaserad parmesan
- 1 msk stött svartpeppar
- ½ tsk salt

pasta för 4 personer

1. Skölj kikärtorna och häll ner i en blender eller matberedare tillsammans med vitlök, olivolja och vatten. Mixa tills du har en riktigt slät hummus. Det tar någon minut innan den blir riktigt sammetslen.
2. Är den för tjock kan du hälla ner lite mer vatten så att du får rätt konsistens.
3. Mixa ner ost, svartpeppar och salt.
4. Koka pastan al dente. Spara lite av pastavattnet.
5. Blanda pastan med hummusen i kastrullen. Häll på lite av pastavattnet och rör om tills du får en krämig pastarätt.
6. Servera pastan med ytterligare svartpeppar.

SÖTT

MANDELTOAST 4 portioner

Jag älskar att lyxa till helgfrukosten. Här tog jag vanlig formfranska men förvandlade den till en lyxig mandeltoast. Jättegod tillsammans med varm choklad.

4 skivor vitt bröd eller brioche
frangipane, se nedan
sockerlag, se nedan
mandelflagor
florsocker

Sockerlag
1 dl strösocker
1 dl vatten

Frangipane
100 g mandelmassa
50 g mjölkfritt margarin, rumstempererat
½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
2 msk vetemjöl

1. Koka upp strösocker och vatten i en kastrull.
Låt puttra på i någon minut och låt sedan svalna helt.

2. Mixa ihop ingredienserna till frangipanen i en matberedare eller bara mosa ihop med en gaffel i en skål.
3. Sätt ugnen på 200 grader.
4. Pensla varje brödskiva med sockerlag på båda sidor. Lägg på en bakplåtspappersklädd plåt.
5. Bred ut ett generöst lager frangipane över och strö över mandelflagor. Pressa fast lätt med handen.
6. Kör in i ugnen i 15–20 minuter eller tills de har fått fint med färg.



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

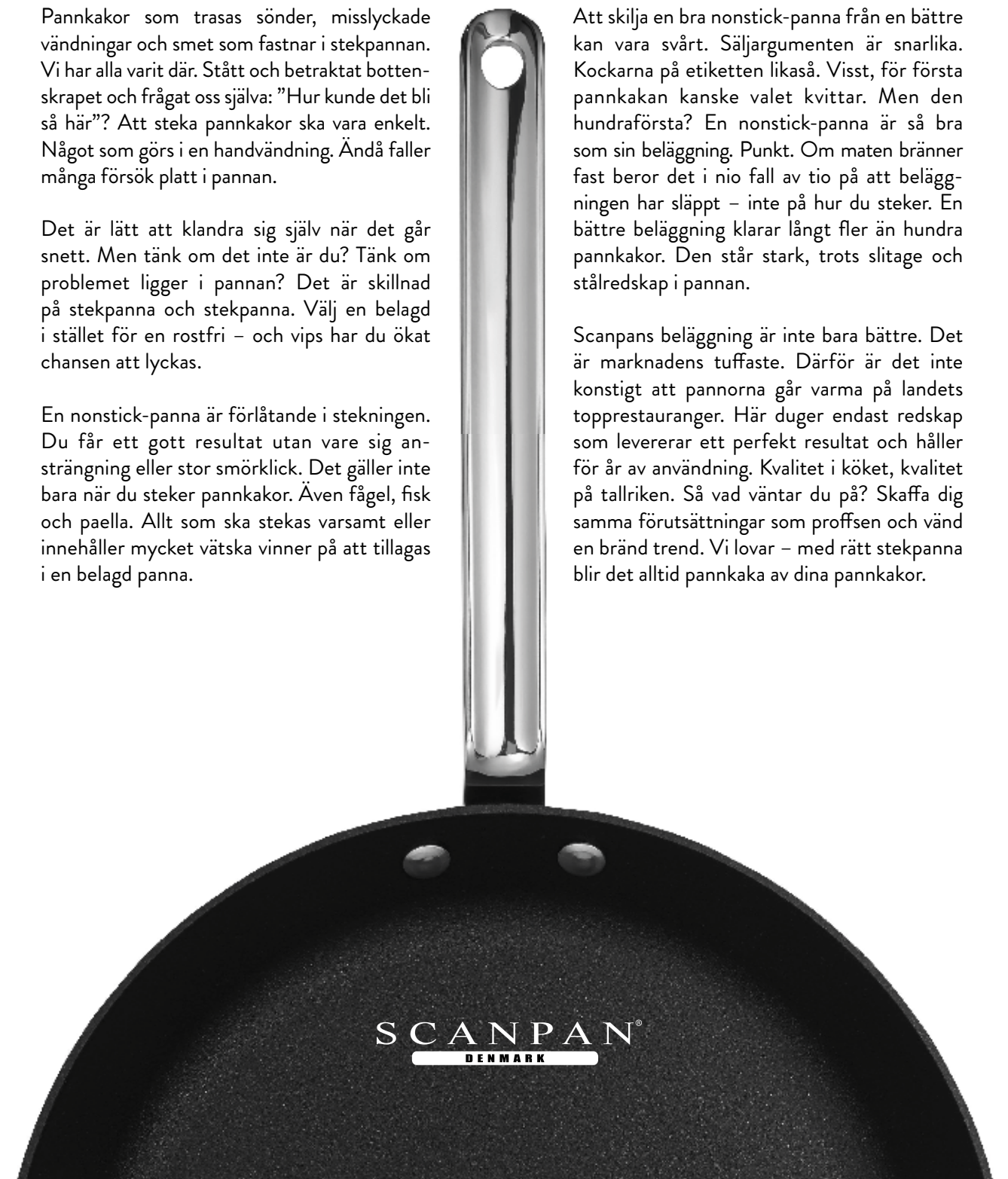
Pannkakor som trasas sönder, misslyckade vändningar och smet som fastnar i stekpannan. Vi har alla varit där. Stått och betraktat botten-skrapet och frågat oss själva: ”Hur kunde det bli så här”? Att steka pannkakor ska vara enkelt. Något som görs i en handvändning. Ändå faller många försök platt i pannan.

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.



Eden

garden of dreams

UTVALD AV
vinia
VINIA.SE

ORGANIC
Eden
GARDEN OF DREAMS
CHARDONNAY

Äpplen, persika, citrus och ananas. En ekologisk, torr, frisk och fruktig chardonnay.

Art.nr. 2627
Volym 1500 ml
Alk.12,5 %

++++
4 plus
Aftonbladet 2022

Full pott -
5 av 5 poäng!
Boxtoppen 2022

169kr

2 FLASKOR
WHITE WINE

**ALKOHOL KAN SKADA
DIN HÄLSA**

Enkel Asiatisk mat

Vitlök, chili, miso, soja, wasabi, tofu... I **Maria Zihammous** senaste bok *Asiatisk mat* delar hon med sig av enkla och kravlösa recept med alla de där smakerna vi älskar. En härlig blandning mat som passar lika bra en stressad vardag som till en lyxig helgmiddag.

RECEPT: MARIA ZIHAMMOU FOTO: STEFAN EDETOFT



UGNSSTEKT AUBERGINE MED MISO OCH INGEFÄRA

4 portioner

Aubergine som ugnssteks med miso tills den är riktigt saftig är verkligen toppensmaskigt. Jag använder vit miso, som har en nästan kolaaktig smak och passar väldigt bra med aubergine. En fröjd att äta med japanskt ris.

4 auberginer, medelstora
1 msk salt
1 msk neutral matolja
3 msk vit miso
2 msk sake
2 msk mirin
2 msk råsocker
1 tsk sesamolja
1 tsk finriven ingefära
1 msk rostade sesamfrön
1 msk fint skivad salladslök

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Dela auberginerna på längden i två delar. Skär ut ett rutmönster med en vass kniv. Gnid in snittytan med salt och låt dra i rumstemperatur i 30 minuter.
3. Ta bort vätskan med hushållspapper. Gnid in snittytan med 1 msk matolja och lägg ut auberginen på en ugnsplåt med snittytan uppåt. Baka i mitten av ugnen i ca 30 minuter tills de mjuknat.
4. Blanda samman miso, sake, mirin, råsocker, sesamolja och riven ingefära, bred ut blandningen över snittytan. Stek i ytterligare 10–15 minuter tills de fått fin färg.
5. Toppa med rostade sesamfrön och skivad sallads-lök. Servera gärna med nykokt japanskt ris.



SOJASTEKT OSTRONSKIVLING MED BROCCOLI

4 portioner

Jag älskar verkligen att laga rätter som denna. Snabblagad och med få ingredienser. Ostronskivling har härligt tuggmotstånd och bjuder på djupa smaker. Här kommer en wokad rätt med svamp och några få asiatiska smaksättare.

- 4 portioner jasmirris
- 300 g ostronskivling
- 1 broccoli
- 1 gul lök, tunt skivad
- 2 vitlöksklyftor, tunt skivade
- 4 msk japansk soja
- 3 msk vegetarisk ostronsås
- 1 msk råsocker
- 1 msk sesamolja
- 4 msk neutral matolja
- 1 msk rostade sesamfrön, gärna med chili

- Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen.
- Dela svampen i mindre bitar. Dela broccolin i mindre buketter och skiva stammen i mindre bitar.
- Blanda samman soja med ostronsås, råsocker och sesamolja.
- Hetta upp en wok eller rejäl stekpanna tills den blir riktigt het. Tillsätt hälften av oljan och stek svampen tills den fått fin färg och är frasig. Ta upp och lägg den på ett fat.
- Tillsätt lite mer olja och häll ner lök, vitlök och broccoli. Stek på hög värme och vänd runt då och då tills grönsakerna börjat mjukna och fått fin färg men ändå är krispiga. Lägg ner svampen och häll över soja-såsen. Låt allt bli varmt, blanda och servera med ris och rostade sesamfrön.



SATAY MED OSTRONSKIVLING

4 portioner

Satay är mat att äta med händerna som är vanlig i Indonesien. Traditionellt är det grillspett med kött som tillagas på grillen och serveras till krämig jordnötssås. Jag gillar att överraska med ostronskivling. Med krispiga grönsaker och jordnötssås har du här riktigt härliga smaker utan att använda kött.

400 g ostronskivling

Jordnötssås
1 msk neutral matolja
2 vitlöksklyftor, finhackade
½ dl jordnötssmör
1 dl kokosmjölk
2 msk ketjap manis (söt sojasås)
2 msk japansk sojasås
1 thaichili eller röd spansk chilifrukt, finhackad
1 lime, pressad saft

Servering
2 morötter
1 rättika
2–3 msk neutral matolja

flingsalt
½ tsk chiliflakes
nymald svartpeppar
2–3 msk grovhackade jordnötter
färska örter, t ex thaibasilika, mynta och koriander

1. Blötlägg spetten i kallt vatten en stund innan för att de inte ska ta eld.
2. Riv svampen i långa strimlor. Trä upp svampen på träspetten.
3. Hetta upp oljan i en kastrull och fräs finhackad vitlök i någon minut så att den får lite färg. Tillsätt jordnötssmör, kokosmjölk, ketjap manis, sojasås och finhackad chili. Blanda och puttra samman såsen i 10 minuter utan lock. Rör då och då så att såsen inte bräns i botten.
4. Tillsätt limesaft och puttra samman i ytterligare 2–3 minuter. Blanda och sätt åt sidan att svalna.
5. Skala och skär morötter och rättika i långa remsor med en julienneskärare eller vass kniv. Gnid in svampen med några matskedar olja.
6. Grilla spetten eller stek i en grillpanna tills svampen fått fin färg. Krydda med lite salt, chiliflakes och nymald svartpeppar.
7. Servera svampen med grönsaker och jordnötssås. Toppa med hackade jordnötter och örter.



SÖTSUR BLOMKÅL
4 portioner

En superkombo med sötsyrlig sås. Just syra och sötma passar otroligt bra till lite hårt rostad blomkål. Det gör den magiskt god tillsammans med nudlar eller ris.

- 1 blomkål, ca 500 g
- 2 schalottenlökar
- 2 vitlöksklyftor
- 1 röd thaichili eller spansk chilifrukt

- Sås**
- 1 msk sesamolja
 - 3 msk japansk sojasås
 - 2 msk risvinäger
 - 1 msk srirachasås
 - 1 msk agavesirap
 - 2–3 msk neutral matolja

- Servering**
- färska örter, t ex thaibasilika och koriander
 - 1 lime, pressad saft
 - kokt jasminris eller nudlar

1. Dela blomkålen i mindre buketter. Skiva även stammen i mindre bitar och dela bladen i grova bitar. Skala och finhacka lök och vitlök. Strimla chilin i fina skivor.
2. Blanda samman alla ingredienser till såsen i en skål.
3. Hetta upp en wok eller en rejäl stekpanna och låt den bli riktigt varm. Håll ner olja och tillsätt blomkålen. Låt den steka på hög värme i några minuter för att få färg, rör då och då.
4. Tillsätt hackad lök, vitlök och chili. Sänk värmen något och fräs i 1 minut. Blanda ner såsen och låt allt bli varmt, servera med hackade örter och lime.
5. Servera gärna kokt ris eller nudlar till.

RISNUDLAR MED ROSTAD SVARTKÅL, TOFU OCH WASABIMAJONNÄS
4 portioner

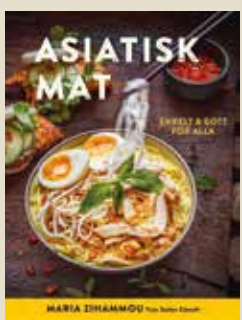
Nudelsallad som du enkelt svänger ihop på nolltid, där snabbstekt svartkål och svamp blir riktigt läckert tillsammans med wasabimajonnäs. Använd gärna rester eller variera innehållet med det du tycker om.

- 200 g tunna risnudlar
- 300 g silkestofu
- 200 g shiitakesvamp eller ostronskivling
- 100 g svartkål eller grönkål
- 1 dl majonnäs
- 1 msk wasabi
- 3 msk japansk soja
- 2 msk neutral matolja
- 2 msk rostade sesamfrön

1. Tillaga nudlarna enligt anvisningarna på förpackningen. Skölj med kallt vatten och låt rinna av ordentligt i ett durkslag.
2. Skär tofun i mindre bitar. Skiva svampen och skär kålen i mindre bitar.
3. Blanda samman majonnäs med wasabi och soja.
4. Hetta upp en rejäl stekpanna och låt den blir riktigt varm, tillsätt olja och håll ner svampen. Stek i några minuter tills den är gyllenbrun. Lägg på ett fat. Tillsätt svartkålen i pannan och stek i några minuter tills den fått lite färg. Tillsätt lite mer olja om det behövs.
5. Fördela ut nudlarna i fyra portionsskålar med stekt svamp, svartkål, tofu och wasabimajonnäs. Toppa med rostade sesamfrön.



Maria Zihammou lagar enkel och god asiatisk mat.



I boken *Asiatisk mat – enkelt & gott för alla* (Bokförlaget Semic) delar Maria Zihammou med sig av asiatisk mat utan krångel. Sådan mat du kan äta både till vardag och fest och som garanterat kommer att gå hem i alla läger.



BANANER, CASHEW OCH KAFFE

Bananer, cashewnötter och kaffe är kanske inte livsmedel som gemene man förknippar med några större hälsofördelar, men det finns många ämnen i dessa livsmedel som påverkar hälsan på olika sätt. De kan också med fördel användas i matlagning.

VARFÖR INTE TESTA kokbananer och cashewnötter tillsammans med kryddor? Kaffe kan även användas som kryddning i mat, men då krävs viss erfarenhet av syrabalansering för att få till en bra smakupplevelse.

Bananer

Bananen är egentligen ingen frukt utan tillhör gruppen ätliga bär. Ursprungligen kommer den från Nya Guinea, men idag odlas den i många regioner, bland annat Asien, Afrika och i Central- och Sydamerika. Bananen tillhör den botaniska gruppen Musa och det finns både söta dessertbananer och mer stärkelserika kokbananer. De odlade bananerna är oftast hybrider av vildbananer. Banansläktet är stort med många olika typer av bananer, men i västvärlden är den vanligaste typen de söta dessertbananerna som tillhör sorten Cavendish. I många afrikanska länder är kokbananer med högre stärkelseinnehåll vanligare. Då används ofta även blad och stjälk i tillagningsprocessen. Även bananskal är ätliga, men man bör inte äta för mycket av dem då de kan innehålla tungmetaller från jorden och rester av bekämpningsmedel.

Näringsvärdet i de olika typerna av bananer skiljer sig lite åt, men de är generellt rika på kolhydrater och stärkelse och innehåller lite protein och fett. I många länder är kokbananer ett baslivsmedel. Bananer framhålls ofta som extremt kaliumrika, men i själva verket innehåller spenat, nötter, frön och mörk choklad mer kalium per 100 gram. Hur mycket kalium du får i dig på en dag beror på hur kosten är sammansatt. Äter du mycket bananer kan det vara din största källa till kalium även om det inte är det kaliumrikaste livsmedlet. Är du frisk behöver du inte oroa dig för kaliumintaget, men har du problem med njurarna bör du följa läkarens ordination och äta en kaliumrestriktiv kost.

Cashewnötter

Cashewträdet har gula eller röda fruktkliknande cashewäpplen som innehåller ett frö som vi till vardags kallar cashewnötter. Fröet är täckt av dubbla skal som innehåller olja med anakardinsyra. Oljan är hudirriterande och giftig och för att få bort den måste därför fröerna rostas innan de äts. Så även om du väljer naturella cashewnötter är de alltså redan rostade och inte råa.

Cashewnötter är riktiga kalori- och näringsbomber. Är du ute efter mycket energi är det perfekt. Behöver du däremot gå ner i vikt och äter en kalorireducerad kost är det klokt att hålla intaget till max två matskedar per dag då fettintaget annars blir ganska högt. Nötterna innehåller bra med enkel- och fleromättat fett, men mängden omega-3-fetter är relativt låg. Förutom fett innehåller cashewnötter också bra med protein och fiber. Nötterna är en relativt bra vitamin B6-källa och innehåller bra med mineralerna koppar, magnesium, mangan, kalium, selen och zink.

Även om oljan med anakardinsyra i skalet på nötterna är en biprodukt och har toxiska effekter, så har den i vissa kulturer använts som traditionell medicin för att motverka inflammation. Det finns också in vitro-studier som visar att anakardinsyran eventuellt kan ha effekt mot vissa typer av cancer.

Kaffe

Kaffe kommer ursprungligen från afrikanska länder, men har sedan spridits till hela världen. Kaffebären växer på kaffebuskar och för bästa kvalitet ska kaffebönorna vara röda när de plockas. Då innehåller de mer aromatiska oljor och mindre av organiska syror. Billigare typer av kaffe innehåller både gröna och röda kaffebönor och har en bittrare smak. Kaffebären innehåller ett yttre lager av fruktkött som kan tas bort genom olika metoder. Tvättning eller soltorkning och fermentering är de vanligaste metoderna. De olika metoderna ger olika smak till slutprodukten. När fruktköttet är avlägsnat ska kaffebönorna torkas och sorteras. Det kan också vara bra att känna till att världens dyraste kaffe, Kopi Luwak, framställs genom att mårdar äter kaffebönor som de sedan bajsar ut. I tarmkanalen fermenteras kaffebönorna (fruktköttet bryts ner) och bönorna får en unik arom. Detta kaffe är naturligtvis inte veganvänligt.

I butik kan du köpa både orostade och rostade kaffebönor. Idag är de vanligaste typerna Arabiskt kaffe, Liberia-kaffe och Robustakaffe. I Afrika finns även lite mindre kända typer av kaffe som odlas lokalt. Rostar du kaffebönor själv bör du använda dem inom 1–2 veckor då smaken försämras snabbt. Vid rostning av kaffebönor kan en del carcinogena ämnen bildas, men fördelarna med att dricka kaffe verkar överväga då kaffe faktiskt minskar dödligheten i större epidemiologiska studier.



Pernilla Berg är nutritionist, medicine doktor i toxikologi och forsknings- och utvecklingschef inom life science.

OmniVegan®

Boosta ditt välbefinnande

VEGO HÖSTERBJUDANDE

KÖP 2
OmniVegan
Multi och
få två*
produkter
GRATIS

*Gäller B12, Omega 3, Multi och Kids



Multi

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

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. Kosttillskott ersätter inte mångsidig och balanserad kost eller en hälsosam livsstil.

KÖP PRODUKTERNA PÅ:
WWW.OMNISYMPHARMA.SE
och använd koden **VEGO**



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



Ansiktskräm

Evolve Hydrate & Protect Facial Cream är en lätt ansiktskräm som snabbt tränger in i huden. Vegansk, handgjord och kommer i en återvinningsbar glasburk. Kostar 239 kr på bland annat jordklok.se.



Shampokaka

Lamazuna har flera olika shampo- och balsamkakor. Den här är gjord på grön lera som hjälper till att rena håret och motverka att det blir fett snabbt. Just den här innehåller även spirulina. Kostar 115 kr på bland annat jordklok.se.



Lyxigt mandelsmör

Det här mörka mandelsmöret är gjort på oskalade, rostade mandlar som ger en fyllig och nötig smak. Underbart att ha i din smoothie bowl, på gröten eller i desserter. En burk på 500 g kostar 105 kr på koro-shop.se.



Nytt från Innocent

Innocents nya Revitalise är en uppiggande smoothie som ger en kick i vintermörkret. Den är gjord på en blandning av krossade hallon, granatäpple, söt-sura tranbär och äpple. Finns på Ica, Coop och Pressbyrå för 24 90 kr.

Gå stark genom vintern

Alla kan vi behöva en liten extra boost när det är som mörkast. Det kan vara så enkelt som en sked lyxigt cashewsmör eller en energibar, en trevlig frukost eller frisk kombucha.



Vinter-kombucha

Humm lanserar en kombucha med smak av vinteräpple. Ett gott och hälsosamt alkoholfritt alternativ till julens alla middagar och mingel. Du hittar den i Ica-butiker och på caféer och restauranger runt om i landet.



HÅLLBAR JUL MED BODY SHOP

The Body Shop har två helt nya och limiterade juldofter: Spiced Orange och Wild Pine, som i år är helt veganska. Finns som shower gel, body butter, body yoghurt, hand balm och room spray. Kostar från 85 kr på bodyshop.se.

Moonvalley

Här är ett tips på riktigt goda bars att ha med som mellanmål eller gott snack. Moonvalleys bars är veganska och finns i smaker som Apple & kanel, Citron & ingefära och Mörk choklad. Kolla in hela utbudet och beställ på moonvalley.me.



Tofu sjögräs & dill

Favoriterna Yipin har släppt en tofu i begränsad upplaga med smak av sjögräs och dill. Äts varm som kall. Du hittar den i kyldisken för ca 32 kr.



Drick din måltid

Yfood har släppt en serie måltidsersättningsvaror varav några är veganska. Det är dels en med smak av bär, en med kaffe och en med choklad. En flaska på 500 ml kostar 39,95 kr på bland annat mathem.se.



Räddade morötter blir till granola

Matsmart släpper nu granola under egna varumärket Saved By Motatos. Den är bland annat gjord på räddade morötter, havre, mandlar och linfrön. Du hittar den på mathem.se för 49 kr/430 g.

Trött, stressad eller bara ur balans

KSM66® HJÄLPER – DET ÄR VISAT I 25 STUDIER.



BEVISAD EFFEKT Ingen ashwagandha i världen har genomgått fler kliniska studier än KSM66. Studier som visar att KSM66 ökar kroppens motståndskraft mot stress. Det blir lättare att slappna av, att vila och att återhämta sig.

EN POSITIV SPIRAL STARTAR Resultatet blir att energiproduktionen i kroppens alla celler ökar – du känner dig piggare och orkar mer. Något som framför allt märks på humör, tålamod och emotionell balans.

GREEN CHEMISTRY KSM66 skiljer sig från all annan ashwagandha genom en miljövänlig produktionsmetod som det tog 14 år att utveckla – GREEN CHEMISTRY. En metod som garanterar att KSM66 innehåller hela den ekologiska ashwagandharotens alla aktiva ämnen, både vatten- och fettlösliga.

AFTONBLADET
+++++

För ork, kraft, lugn, sexlust och stresskontroll.



...ELLER ÄR DU OROLIG OCH HAR SÖMNPROBLEM?

FÖRSTÄRKT EFFEKT KSM66 har i sig själv roigande och lugnande egenskaper. Men i niDRA förstärks den effekten genom att KSM66 kombineras med Affron® – världens mest väldokumenterade saffranextrakt.

niDRA ger därför en djupare avslappning, minskad oro och en bättre sömn – det blir lättare att somna och att somna om.

ORK OCH ENERGI Precis som KSM66 bidrar niDRA dessutom till ökad ork och energi.

BÄSTA KOSTTILLSKOTT 2022 Tack vare sina unika egenskaper utsågs Affron till årets ingrediens i USA 2022.

ANVÄNDNING: Kosttillskotten KSM66 och niDRA kan användas antingen separat eller i kombination. Om du väljer att kombinera tar du KSM66 på morgonen och niDRA på kvällen.

INFORMATION: Du är alltid välkommen att kontakta oss på MedicineGarden: info@medicinegarden.se, 040-94 91 92 www.medicinegarden.se

Säljs i alla hälsobutiker och i utvalda apotek. Finns även hos Apotea, Bodystore, Svensk Hälsokost och hos de flesta nätapotek.

Ashwagandha (KSM66®) bidrar till ökad stresstålighet, känslomässig balans, lättare insomning, avslappning, återhämtning och ork samt stödjer kroppen i perioder av nervositet, anspänning och oro. Saffran (Affron®) bidrar till avslappning, känslomässig balans och en positiv sinnesstämning. Kosttillskott bör inte användas som alternativ till en varierad kost. Det är viktigt med en varierad och mångsidig kost samt hälsosam livsstil.

I samarbete med Happy Green

GÅ LOSS PÅ NÖTTER & FRÖN FRÅN HAPPY GREEN

Happy Green har ett helt magiskt utbud av ekologiska nötter och frön. Perfekta att äta som de är eller använda i allt från matlagning till smoothies, nötsmör, bakning och nötmjölk. Läs mer och beställ på happyvegan.se.

Nyttiga nötter

Nötter och frön innehåller många viktiga näringsämnen, som enkelomättade och fleromättade fetter, protein, magnesium, zink, koppar, kalium, fosfor, järn, selen, vitamin E, tiamin, vitamin B6, folat och niacin. Vissa nötter, som paranötter, kan även innehålla mycket höga halter av selen (källa: Livsmedelsverket).

Nötter & protein

Genom att kombinera olika typer av livsmedel som spannmål, nötter, frön och baljväxter får du automatiskt i dig tillräckligt med protein om du äter tillräckligt med kalorier.

KLASSISK GRANOLA

8 dl

Det här är en klassisk granola som kan varieras med sådant du har hemma. Flingor, nötter, torkad frukt m.m. Jag gillar att söta med äppeljuice eftersom det inte blir alltför sött.

- 2 ½ dl havregryn
- 2 ½ dl rågflingor
- 1 dl solrosfrön
- 1 dl pumpakärnor
- 1 dl hackade blandade nötter, t ex hasselnötter och mandlar
- ½ dl kokosflingor

- 1 dl koncentrerad äppeljuice
- 2 msk rapsolja
- 2 msk agavesirap eller lönnsirap
- 1 nypa salt

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Häll ner alla torra ingredienser utom saltet i en bunke.
3. Blanda äppeljuice, rapsolja, sirap och salt i en skål. Blanda med de torra ingredienserna och sprid ut allt på en bakplåtspappersklädd plåt.
4. Ställ in i ugnen i 20–30 minuter. Rör om då och då så att granolan inte bränns. Ta ut och låt svalna helt. Häll upp i en torr glasburk.



Härliga hasselnötter

Hasselnötter är en favoritnöt både i eget nötsmör med choklad (tänk egen Nutella) eller i en krispig granola. De är även goda att rosta och strö över rostade rotfrukter. Happy Greens ekologiska och skalade hasselnötter kostar 149 kr/500 g.



Godaste mandlarna

Valenciamandlar anses av många vara världens finaste mandel. De här blancherade Valenciamandlarna är feta och lyxiga och utvinns från mandelträd från ekologiska odlingar runt Medelhavet. Imponera med att göra din egen mandelmjölk med äkta vanilj. Ekologiska blancherade Valenciamandlar kostar 159 kr/500 g.



Mångsidiga chiafrön

De här ekologiska chiafröna är rika på fiber och protein. De är perfekta i chiapuddingar, smoothies, pannkakor, gröt, muffins m.m. Testa att baka med dem, de binder vätska och kan ersätta äggen i många bakverk. Happy Greens chiafrön kostar 149 kr/kg.



Macadamianötter är grejen

Det här är en riktigt lyxig nöt som med sin fylliga smak är som ett bakverk i miniformat. Full av nyttiga fetter och fiber är det här en favorit bland nötterna och goda att äta som de är. Du kan även lyxa till det och ha dem i bakverk för speciella tillfällen. De här ekologiska macadamianötterna kostar 129 kr/200 g.



Paranötter med det lilla extra

Paranötter utmärker sig med ett högt innehåll av selen och är en favorit hos många bara att äta som de är direkt från påsen. Om du vill använda dem i bakverk kan vi tipsa om chokladkakor eller en kryddig banankaka. De här ekologiska paranötterna kommer från Bolivia och kostar 139 kr/500 g.



Pistagenötter för smaken

Herregud vad det är gott med pistagenötter. Om du inte har testat att göra pistagesmör så måste du göra det nu, eller mixa till pistagemassa (tänk mandel-massa) och använda i desserter. De går även bra att rosta i ugnen för en ännu nötigare smak och använda i gröna örtiga såser som pesto eller att bara strö över maten vid servering. Kostar 149 kr/200 g.



Prova pumpafrön

Pumpafrön är inte bara rika på protein, de är dessutom goda till så mycket. Ha ner dem i pumpafrallor och bikarbonatsbröd, eller varför inte använda dem i en nötfri granola? Rosta och strö över en sallad eller yoghurtbowl. De här utvinns ur ekologiska pumpor och kostar 149 kr/kg.



Mums för mandelmjöl

Det här mandelmjölet görs på ekologiska mandlar som mals till ett fint mjöl. Smaken är mild men försvinnande god och gör sig så bra i bakverk som mandelpajer, knapriga småkakor eller pajska. Du kan även mixa ner det i pannkakssmeten och smoothies för en fylligare konsistens. En förpackning på 500 g kostar 169 kr.



Hela hasselnötter

De här oskalade hasselnötterna har en intensiv nötsmak och odlas i Turkiet. Godast är om de rostar först i ugnen i 180 grader i 15 minuter. Efter det kan du äta dem som de är, använda dem i en mumsig nötpaj eller vår favorit... hasselnötsbröd! En förpackning oskalade hasselnötter kostar 139 kr/500 g.



Cashew är kungen

Cashewnötter är en favoritnöt som kan användas både till cashewsåser, cashewostar, nötsmör och bakverk. De är även goda att mixa ner i indiska masalasåser för att göra dem tjockare och fylligare. Ja, eller så äter du dem bara som de är. De här ekologiska cashewnötterna är odlade i Vietnam och kostar 129 kr/500 g.

Sanslösa solrosfrön

Åh, vad vi älskar solrosfrön! Goda att göra nötsmör på, använda i frallor och för att göra härligt feta och saftiga vegobollar. Eller så gör du det riktigt enkelt för dig och bara rostar dem för att sedan strö dem över soppor och sallader. De här ekologiska solrosfröna kostar 89 kr/kg.



NÖTSMÖR

2 dl

Att göra sitt eget nötsmör är jätteenkelt! Allt du behöver är nötter, flingsalt och en matberedare. Du kan antingen välja t ex cashewnötter och göra cashewsmör, eller blanda nötter till spännande nya nötsmör.

3 dl nötter en nypa flingsalt

1. Häll ner nötterna i en matberedare och mixa. Fortsätt mixa tills du får ett krämnt smör. Ha tålmod, det kan ta flera minuter.
2. Salta efter smak.



I samarbete med Bubs

PANNACOTTA PÅ TOMTESKALLAR
4 st

Den här pannacottan innehåller verkligen bara två ingredienser: Tomteskallar från Bubs och havregrädde. En barnsligt god dessert som alla kommer att bli besatta av. Jag gjorde en med Tomteskallar Julmust och en med Tomteskallar Hallonknäck, men har fortfarande inte bestämt mig för vilken som blev godast!

5 dl grädde, t ex havregrädde
100 g Tomteskallar från Bubs, Julmust eller Hallonknäck

Servering
vispad grädde, t ex havre- eller sojabaserad
Tomteskallar Julmust/Hallonknäck

1. Koka upp grädden.
2. Klipp Tomteskallarna i mindre bitar och håll ner i grädden. Låt sjuda med i 5–10 minuter eller tills de har smält helt. Vispa runt då och då.
3. Häll upp pannacottan i serveringsglas och låt stelna i kylskåpet i några timmar.
4. Dekorera pannacottan med vispad grädde och Tomteskallar.

Tomteskallar Julmust/Hallonknäck
Under julen stoppar man i sig smaskig knäck och sköljer ofta ner den med god julmust. Vi har kombinerat dessa två klassiska smaker i våra sköna Tomteskallar. Knäckvarianten har vi dessutom kryddat med lite hallon. Glöm skumma tomtar, käka skumma skallar! Innehållet är helt fritt från gelatin och andra animaliska tillsatser. Sockret är dessutom Fairtrade-certifierat.



Det här nyåret firar vi med plockmat! Duka fram ett gäng smårätter och umgås med de du älskar mest. Det blir kravlöst, roligt att förbereda ihop och framför allt väldigt gott.

RECEPT OCH FOTO: SEIRAN SINJARI



SMÖRDEGSROLLAR MED OST OCH SVARTKÅL

4 portioner 🍴

Frasiga och smakrika smördegssrullar som är väldigt enkla att göra och som kan stå framme länge.

8 svartkålsblad
½ msk olivolja, t ex Fontana Olivolja Originalet
100 g riven mozzarella, t ex mjölkfri
50 g färskost, t ex mjölkfri som Huj, Oatly eller Violife
salt
svartpeppar
aleppochili eller chiliflakes efter smak
1 smördeg, mjölkfri

Pensla med
3 msk mjölk, t ex havremjölk
1 tsk agavesirap

Toppa med
1 tsk rostade vita sesamfrön
½ msk nigellafrön eller svarta sesamfrön

1. Värm ugnen till 200 grader.
2. Skär bort den hårda stammen från svartkålen och hacka bladen fint.
3. Hetta upp olivolja i en panna över medelvärme, ha i svartkålen och stek under omrörning tills den precis mjuknat något. Ta bort från pannan och blanda den med ost, färskost, salt, peppar och chili.
4. Rulla ut smördegen och fördela fyllningen i ett jämnt lager, lämna ca 1 cm i ena kortsidan, rulla ihop degen från motsatt kortsida och nyp försiktigt ihop skarven.
5. Skär rullen i 1 ½–2 cm tjocka skivor. Lägg ut dem på en klädd ugnsplåt.
6. Blanda ihop mjölk och agavesirap, pensla rullarna med blandningen och toppa med sesam- och nigellafrön.
7. Grädda i mitten av ugnen i 25–30 minuter eller tills osten smält och rullarna fått en lätt gyllen-brun färg.

EN MILD SMÅK

Det där med olivolja behöver inte vara krångligt. Välj den du gillar! Fontana Originalet är en mild och balanserad olja med lite gräsiga toner. Föredrar du smakrikare olivoljor har de naturligtvis det också. För när det kommer till smak är det alltid en smaksak.



Följ Seiran!
Instagram: [@saltochtahini](#)
Tiktok: [@saltandtahini](#)

NYÅRSFEST!



Fylld svamp med kronärtskocksröra

FYLLED SVAMP MED KRONÄRTSKOCKSRÖRA

4 portioner 🍴

Vitlöksbakade fyllda champinjoner med en krämig och ostig röra på kronärtskocka som toppas med parmesan- och crostinismulor.

Svamp
500 g champinjoner
3 msk olivolja, t ex Fontana Olivolja Originalet
1 vitlök, pressad
1 msk finhackad persilja
salt
svartpeppar

Fyllning
½ msk olivolja, t ex Fontana Olivolja Originalet
100 g marinerade kronärtskockor, finhackade
50 g färskost, t ex växtbaserad som Huj, Oatly eller Violife
50 g riven mozzarella, t ex växtbaserad
1 schalottenlök, finhackad
½ msk färsk timjan
salt
svartpeppar efter smak

Topping
3 st crostini, smulade
2 msk riven parmesan, t ex växtbaserad
1 msk smält smör, t ex mjölkfritt

1. Värm ugnen till 200 grader.

2. Rengör champinjoner med en ren fuktig köks-handduk och bryt bort stammarna (spara och använd till något annat) så att du får utrymme i hatten.
3. Blanda samman olivolja, vitlök, persilja, salt och peppar i en liten skål.
4. Pensla champinjoner och lägg ut på en ugnsplåt. Baka i mitten av ugnen i 15 minuter.
5. Förbered under tiden fyllningen. Hetta upp olivolja i en panna och stek schalottenlöken tills den precis mjuknat.
6. Blanda ner schalottenlöken med alla övriga ingredienser till fyllningen.
7. Ta ut svampen. Om det bildats mycket vätska i hatten kan du hålla av lite innan du fyller dem med fyllningen.
8. Blanda ihop toppingen och toppa de fyllda svamparna innan du sätter tillbaka dem i ugnen.
9. Baka ca 12 minuter eller tills toppen fått lite färg.



FESTLIG PLOCKBRICKA

En festlig plockbricka som inte kräver mycket förberedelser alls. Något för alla och ingredienserna kan varieras efter egen smak!

200 g marinerade oliver (gröna, svarta eller blandade)
200 g hummus (färdigköpt går bra)
200 g fetaost i kuber, t ex mjölkfri som Peas of Heaven eller Violife
100 g feferoni
100 g cornichons
1 burk marinerade vitlöksklyftor



Festlig plockbricka

150 g smaksatt färskost, t ex mjölkfri (eller hacka ner färska örter i en naturell)
200 g pistagenötter
200 g cashewnötter
150 g torkade aprikoser
1 paket crostini
1 paket valfria kex
½ paket frökek
1 stor klase vindruvor
6–8 physalis
1–2 passionsfrukter, i halv
2 färska fikon, skivade eller skurna i klyftor
1 päron, skivat
1 granatäpple, i klyftor
2–4 små burkar marmelad med olika smaker
4–6 kvistar rosmarin

Toppa hummusen med
olivolja, t ex Fontana Olivolja Originalet
sumak, valfritt
za'atar, valfritt

Toppa fetaosten med
nigellafrön eller svarta sesamfrön

1. Lägg ut ett bakplåtspapper eller smörgåspapper över en stor serveringsbräda.
2. Lägg upp oliver, hummus (med topping), feta (med topping), feferoni, cornichons, marinerade vitlöksklyftor och färskost på fat, i små skålar och burkar. Placera ut dem på brädan.
3. Fyll på med övriga ingredienser som du önskar tills smörpappret inte syns längre.



GURKRULLAR MED DILL- OCH JALAPEÑOKRÄM

4 portioner

Kul plockmat som är både rolig och enkel att göra samt vacker att ställa fram till nyår. Krämen kan förberedas innan, men rullarna bör sättas ihop precis innan servering.

150 g färskost, t ex mjölkfri som Huj, Oatly eller Violife
1 ½ msk finhackad dill
1 liten jalapeño, finhackad (ta bort kärnor för mindre hetta)
½ lime, pressad
salt
svartpeppar efter smak
1-2 gurkor, fint skivade på längden

Toppa med

½ burk svart tångkaviar
½ burk röd tångkaviar
ärtskott eller dill
1 liten jalapeño, tunt skivad

1. Blanda ihop färskost, dill, jalapeño, lime, salt och peppar i en skål.
2. Badda gurkskivorna med hushållspapper för att få bort så mycket vätska som möjligt.
3. Lägg ca 1 ½-2 tsk av krämen längst ner på gurkskivorna (en i taget) och rulla uppåt. Ställ rullarna på ett

serveringsfat och toppa med lite mer kräm. Ha sedan på ½-1 tsk tångkaviar och dekorera med jalapeño och ärtskott eller dill. Servera på en gång.



KÖTTBULLAR I SÖTUR GRANATÄPPELGLAZE

4 portioner

Piffa upp överblivna köttbullar från jul till festligt nyårsplock med en riktigt smakrik och kryddig granatäppelglaze!

500 g växtbaserade köttbullar (frysta färdigköpta går bra)

Granatäppelglaze

1 msk olivolja, t ex Fontana Olivolja Originalet
1 vittlöksklyfta, pressad
1 apelsin, pressad
1 dl granatäppelsirap (använd gärna en syrlig med så lite tillsatt socker som möjligt)
1 dl grönsaksbuljong
1 tsk 7 kryddor
1 tsk sumak

ca 1 msk socker (beroende på hur syrlig granatäppelsirapen är)

½-1 tsk aleppochili eller annan mild torkad chili salt

2 tsk majsstärkelse + 1 msk kallt vatten

Toppa med

3 msk granatäppelkärnor
4-6 myntablad, fint strimlade
2 msk pistagenötter, grovhackade

1. Stek köttbullarna i olja eller växtbaserat smör på medelvärme tills de är genomstekta och har fått fin färg. Ta bort från stekpannan.
2. Blanda ihop apelsinjuice, granatäppelsirap, grönsaksbuljong, 7 kryddor, sumak, socker, chili och salt i en skål.
3. Hetta upp 1 msk olivolja i pannen och ha i vittlök. Fräs på medelvärme under omrörning tills det börjar dofta, ha sedan i granatäppelblandningen. Låt koka upp och låt sedan puttra på medelvärme ca 10 minuter. Smaka av, justera salta, sötma och syra om det behövs.
4. Blanda ihop majsstärkelse i vatten och häll ner under omrörning. Rör om tills såsen tjocknar.
5. Ha i köttbullarna och blanda runt tills de är täckta i glazen. Ta bort från värmen och lägg upp på serveringsfat, toppa med granatäppelkärnor, mynta och pistage.
6. Stick i tandpetare i några av köttbullarna och servera som plockmat.

7 kryddor

Det här är en av Mellanösterns mest populära kryddblandningar och den innehåller bland annat kryddpeppar, kanel, muskot och kryddnejlika. Du hittar den i välsorterade matbutiker eller på nätet.



EN MILD SMAKSAK!

Det där med olivolja behöver inte vara krångligt. Välj den du gillar. Vår Fontana Originalet är en mild och balanserad olja med lite gräsiga toner. Föredrar du smakrikare olivoljor har vi naturligtvis det också. För när det kommer till smak så är det alltid en smaksak.



FONTANA
— EST. 1978 —

VEGO:s dryckestips

Domaine Poudereux

Art nr: 7806

Pris: 109 Kr



NUTELLAPIZZA!

Nutellapizza har alla hört talas om, men det här är den bättre, grymmare, vuxnare och sjukt mycket godare varianten. Nötter och choklad i en sammansmält kombination som inte är alltför söt. Här är det nog med råvarorna, så lägg krutet på nötter och choklad av hög kvalitet – det är enkelheten som utgör storheten i denna lycka!

RECEPT: SANDRA MASTIO FOTO: DAVID BACK

LYCKA!

1 st

Före ugnen

1 boll pizzadeg, se recept

1 ½ dl gianduja, se recept

Efter ugnen

½ dl salta rostade frön

3 dl chokladglass

1. Sätt ugnen på högsta temperatur och låt bli riktigt varm.
2. Mjöla en slät yta ordentligt med durumvetemjöl, vilket är grövre och lättare att borsta bort.
3. Ta upp en degboll och vänd den i mjölet. Lägg ner den och tryck med fingrarna en bit innanför kanten för att bilda den så kallade cornicionen, kanten. Vänd på degen och gör samma sak på andra sidan.
4. Börja från mitten och tryck med båda händerna utåt mot kanterna för att skapa en platt yta.
5. Lägg kanten på degen över ena handens fingrar och lägg tummen innanför cornicionen, vila baksidan av fingrarna mot bakkbordet. Den andra handen använder du för att varsamt platta ut mitten. Använd båda händerna för att driva runt degen så att den blir jämnt utbakad.
6. Lyft upp degen och lägg den på dina handryggar, dra försiktigt och rotera.
7. Lägg ner degen på en mjölad pizzaspade eller på ett bakplåtspapper, beroende på hur du ska baka pizzan. Om du lägger den på en pizzaspade så låt en centimeter av degen hänga ut framtill, den kommer hjälpa dig när du ska skjuta över pizzan till bakstenen eller ugnen.
8. Bred ut giandujan i ett generöst lager över botten (värma den en aning så att den blir flytande om den har hunnit stelna).
9. Baka pizzan. Var noga så att giandujan inte bränns, kanten ska inte få alltför mycket färg på just denna pizza.
10. Strö över frön och servera genast med chokladglass.

GIANDUJA

En italiensk kräm av nötter och choklad som är underbar i smak och konsistens.

150 g mörk choklad, 60 %

75 g skalade hasselnötter

50 g florsocker

1. Mixa nötter och florsocker i en matberedare tills konsistensen påminner om lera. Det ska vara en len, inte grynig, pasta.
2. Hacka chokladen i små bitar och smält försiktigt tre fjärdedelar av chokladen i mikro eller över vattenbad.
3. Rör ner resterande choklad till en jämn och klumpfri kräm.
4. Håll ner chokladen i nöt- och florsockerpastan och mixa till en jämn smet.
5. Ska du bre den på pizzan Lycka kan du göra det omedelbart.



Sandra Mastio med nybakad pizza.

PIZZADEG – DEN SNABBA

4 pizzor

300 g vatten

50 g mjölk, t ex havre- eller sojamjölk

550 g tipo 00-mjöl

10 g oraffinerat salt

20 g olivolja

25 g jäst

1. Värm vatten och mjölk fingervarmt och lös upp jästen i vätskan.
2. Håll ner mjölet i en degblandare, men spara 1 dl av mjölet.
3. Håll i jästvätskan och arbeta degen långsamt i en degblandare i ca 5 minuter.
4. Håll i salt och olivolja, och arbeta degen långsamt i ytterligare 5 minuter.
5. Känn på degen, är den så kladdig att den fastnar på fingrarna så tillsätt lite mer mjöl. Arbeta hellre successivt in mjölet än att ha i för mycket från början.
6. Kör maskinen i ytterligare ca 15 minuter. När degen är klar ska den vara fast och smidig men klibba lite mot händerna.

7. Lägg degen i en rymlig bunke med lite mjöl i botten och täck den med bakdukar. Ställ den gärna något varmare än rumstemperatur om du kan. Jäs i minst 30 minuter, men det gör inget om den står längre än så. Degen ska jäsa till minst dubbel storlek och kännas elastisk när du trycker ner fingret i den.
8. Håll ut degen på ett mjölat bord, dela den i 4 bitar och forma pizzabollar.



I Pizza av Mastio – en kärleksförklaring (Bokförlaget Arena) delar Sandra Mastio med sig av sina pizzarecept. Det är nyskapande, spännande och lustfyllt. Pizzor du aldrig sett tidigare men som du bara vill ha mer av! Mest lakto-ovo och blandkost, men mycket går enkelt att vegofiera och inspireras av.

1 AV 4 KVINNOR LIDER AV JÄRNBRIST — ÄR DU EN AV DEM?

Känner du dig trött och energilös? Andfådd? Blek? Har du svårt att koncentrera dig?

Stärk kroppen med flytande järntillskott!

- Kombination mellan järn, folsyra och c-vitamin som ger snabb effekt.
- Lämplig för veganer/vegetarianer.
- God smak och skonsam för magen.
- Rekommenderas av barnmorskor.
- Tillverkad i Sverige.



Ferronol® är marknadens mest kraftfulla kosttillskott, dagsdosen innehåller hela 21 mg järn. Förutom järn innehåller produkten rikligt med vitamin C och B samt folsyra. Ferronol® tas lätt upp av kroppen, återställer snabbt järnnivåerna och ger ny energi. Till skillnad mot många järntabletter har Ferronol® ingen påverkan på magen.

EXTRA LÄMPLIG FÖR DIG SOM



ÄR VEGAN/
VEGETARIAN



ÄR GRAVID/
AMMAR



KÄNNER DIG
ENERGILÖS



HAR KÄNSLIG
MAGE

Här hittar du Ferronol®:

APOTEK    APOTEK  HÄLSOKRAFT

För mer information:
Tel 042-237751
www.biomedica.se

Kosttillskott bör ej användas som alternativ till varierad kost. Det är viktigt med en mångsidig, varierad kost och balanserad livsstil.



RECEPTREGISTER

VARMRÄTTER

Viltskavspanna **20**
Pepparrots-"kött" **21**
Krämig pasta med palsternacka **6**
Pannbiffar med rödbeta **18**
Stuvad kantarellpytt **19**
Bakade auberginer med julkryddad tomatragu **59**
Vegetarisk kebabpasta **69**
Snabba BBQ-beans **71**
Vegetarisk biff stroganoff **71**
Blomkålssoppa **71**
Pulled tofuburgare **72**
Sötsura vegobitar **72**
Hummus cacio e pepe **73**
Ugnsstekt aubergine med miso **78**
Sojastekt ostronskivling **79**
Satay med ostronskivling **79**
Sötsur blomkål **80**
Risnudlar med rostad svartkål och tofu **80**

JULMAT

Julbullar med kryddpeppar **39**
Inbakad färslimpa med svamp **40**
Hasselbacks-Jansson **40**
Senapsgriljerad pumpa **59**
Vegansk grönkålspaj **61**

INLÄGGNINGAR & RÖROR

Skagen på kronärtskocka **37**
Sillsallad utan sill **37**
Tofu i dijonnaise **37**
Grönkålsomelett **37**
Fänkålsallad med feta **37**
Krämig röra med äpple **38**
Rökig morotsröra **38**
Gravad morot med senapssås **54**
Branteviksblandning **60**

NYÅR

Gurkrullar med dill- och jalapeñoskräm **90**
Fylld svamp med kronärtskocksröra **91**
Festlig plockbricka **91**
Köttbullar i sötsur granatäppelglaze **92**
Smördegsrullar med ost och svartkål **92**
Nutellapizza **95**

SMÅRÄTTER & SALLADER

Potatisplättar med ostkräm **31**
Pumpapizza med grönkålspesto **31**
Chips med romdipp **31**
Rödbetsallad **37**
Valnötscasesar **38**

SÖTT & BAKAT

Äppelkompott med gräddmjölk **19**
Vegansk sockerkaka **24**
Åsas Saffransapelsiner **24**
Pepparkaks-trifle **26**
Kryddiga cupcakes med julgranar **31**
Snabba biskvier **32**
Trillingnötspaj **32**
Saffranspannkaka med mandel **41**
Veganska saffranstryfflar med citron **47**
Chokladdoppad vaniljkola **47**
Pepparkaksglass **47**
Saffransbullar med lingoncurd **49**
Pepparkaksmums **49**
Glutenfria pepparkakor **53**
Julgrogg med lingon och kombucha **54**
Mandeltoast **74**
Pannacotta på tomteskallar **88**

IMMUNOPTIMAL

ImmunOptimal innehåller bland annat selen och C- och D-vitamin som bidrar till immunsystemets normala funktion. Dessutom ingår ingefära som bidrar till normal funktion i luftvägarna.

Ytterligare en ingrediens i ImmunOptimal är det världsunika, patenterade whole food-fermentatet EpiCor® från Embria Health Sciences®, LLC.

Kosttillskott utan onödiga tillsatser.
100% vegetariskt sortiment.



HELHETSHÄLSA
ett naturligt val

Kosttillskott ersätter inte en varierad kost och en hälsosam livsstil.

BILLIG VEGOMAT
VI GER DIG TIPSEN

**ÄT KLIMATSMART
OCH GRÖNT**

ANTA UTMANINGEN:
VEGAO PÅ 21 DAGAR

**JENNIE WALLDÉN
FRESTAR MED NUDLAR**

**PERSISKA FAVORITER
MED MARYAM**

GREEN KITCHEN STORIES

INDISKT ÄR SVARET
BILLIGT OCH KLIMATSMART

NÄSTA NUMMER
ute den 29 december

**GOTT
HANTVERK
I SMART
FÖRPACKNING**
Elegant ekologiskt vin med
fruktig doft och smak - som gjort
för grillat eller matig picknick.
Förpackat i hållbar PET-flaska.

**THE
FOX**
AND THE GRAPES

**SMIDIG
PET-FLASKA**



Art nr 2362
PET-flaska 750 ml
Alkoholhalt 14 %



**Alkohol är
beroendeframkallande**

Varför kostar Saltå Kvarn alltid lite mer?

Titta när du handlar nästa gång: Saltå Kvarn kostar nästan alltid några kronor mer än påsarna från de andra märkena. Varför? Är det för att vi vill tjäna mer pengar? Nej, skälet är att vi tänker på ett helt annat sätt.

Jorden får betala dyrt för den billiga maten

Under väldigt lång tid har världens jordbruk satsat allt på att producera så mycket mat som möjligt, så billigt som möjligt. Man kanske kan säga att det har "lyckats". Men ur hållbarhetssynvinkel har det inte alls varit bra. Stordriften har satt vår planets naturliga kretslopp ur spel.

Arne Klingborgs kvarnsymbol från början av 70-talet visar vårt hantverksmässiga sätt att ta hand om det jorden ger. Röken står för doften, smaken och det sinnliga.



Exempelvis har världens jordar blivit beroende av stora mängder konstgödsel. Samma sak med kemiska bekämpningsmedel, som inte bara motverkar ogräs utan också dödar växter och insekter som är livsviktiga för att ekosystemet här på vår planet ska fungera på lång sikt. Jorden får alltså betala ett högt pris för billig mat.



Max Geiger är en av våra ekologiska kretsloppsodlare. Hans gödsel kommer bara från gårdens egna djur och växter. Efter skörden transporterar han Ölandsvetet till vår kvarn. Resan tar några minuter.

Vi satsar på bättre, för jorden och för dig

Vi har aldrig sagt åt våra odlare att de måste odla mer och billigare. Istället har vi satsat på ekologisk och biodynamisk kretsloppsodling. Metoder som är bättre för jorden, klokare för miljön, och godare för alla som äter maten. Varje skörd blir visserligen lite mindre. Och lite dyrare. Men det är ändå ett helt självklart val för oss, istället för att pressa naturen till max, med kemikalier och stordrift.



Här inne finns själva stenkvaren. Vad vi vet finns ingen likadan i hela Europa. Den är byggd i Schweiz på 1920-talet och kallmaler mjölet. Idag driver vi den med grön el.

Vi betalar mer till odlare som siktar ännu högre

Men också det som är bra kan bli ännu bättre. Därför betalar vi upp till 20 procent extra till bönder som vill sikta ännu högre än att "bara" klara KRAV-märkning. Genom att betala några kronor mer är du alltså med och stöttar en utveckling som, utöver att den minskar pressen på naturen, också ger den kraften att återhämta sig.

Och smaken förstås!

När odlarnas skörd kommer hit till Järna, gör vi självklart vårt yttersta för att ta väl hand om vetet, havren, frukten och allt det andra. Vi kallmaler till exempel mjölet i en stenkvare från 1920-talet och värmer havren med skalet på innan den valsas till gryn. För att det blir godare!

Kom hit så får du se

Ja, det här är en annons. Och det är klokt att vara skeptisk till reklam. Därför vill vi passa på att bjuda hit dig till Saltå Kvarn. Vi finns i Järna, några mil söder om Stockholm. Kom och fråga hur vi tänker, hur vi gör och vad det finns för skäl att tro på vad vi säger. Du kan också passa på att se kvarnen, titta in i bageriet och handla i vår butik. Och förstås sitta ner, äta lunch eller ta en kopp kaffe med en nybakad kanelbulle gjord på surdeg.

Allt kostar som sagt lite mer, både här hos oss och när du köper Saltå Kvarn hemma i din egen butik.

Men nu vet du att pengarna går till något gott.



Ölandsvetet har aldrig "förädlats" av människan. Varför ändra på något som redan växer bra, smakar bra och är roligt att baka med?

En kärleksförklaring till Jorden, ekologiskt sedan 1964.

Saltå Kvarn

Från Stockholm tar det en dryg timme att åka hit med pendeltåg och buss, eller 40 minuter med bil. Öppettider hittar du på www.saltakvarn.se. Där finns också mycket mer att läsa, om allt från kretsloppsodling till våra produkter. Välkommen!