

PASTAFAVORITER – VEGO:S VECKOMENY – MAT MED FERMENTERAT – KOREANSKA GRYTOR

VEGO

SVERIGES FÖRSTA OCH STÖRSTA VEGETARISKA MATTIDNING

80 000 läsare!

70
GRÖNA
RECEPT!

**SÖTT OCH BAKAT
NYA OCH GAMLA FAVORITER**

DET BENGALISKA KÖKET

**GLÖGGMINGEL
– VI HAR RECEPTEN**

SMAKA PÅ UKRAINA

**VEGO:S
NYÅRSMENY 2023**

JULBORD VEGO STYLE

INLÄGGNINGAR, BOLLAR, SALLADER, GRATÄNGER M.M.

NR 7 2023 NOV-DEC
PRIS 69,- (INKL. MOMS)
FINLAND 7,90 EUR NORGE 8,5 NOK



07



TIDSAM 2881-07

7 388288 106908

RETURVECKA 52

MODE & SKÖNHET – GENVÄGAR TILL JULBORDET – GROVA BRÖD – NYTT I VEGOVÄRLDEN – KOST & HÄLSA

VÄLKOMMEN TILL TIDNINGEN VEGO

Det är aldrig för sent för nya traditioner

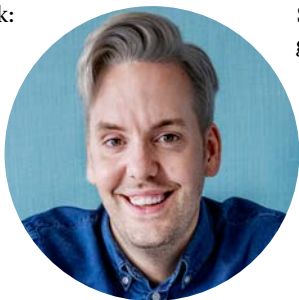
DÅ VAR DET dags för ännu en jul, den 11:e för mig som är helt växtbaserad. Och det mest spektakulära – jag längtar till den precis lika starkt och med lika mycket glädje som innan jag själv slutade äta kött. Nostalgi är något vi skapar och minnen är något vi samlar på oss. När folk håller fast vid förgångna (och många gånger ohållbara) matideal och hävdar att det är "traditioner" vill jag bara säga en sak: Det är aldrig för sent att skapa nya traditioner och minnen.

Det är verkligen märkligt hur man kan vända upp och ner på mycket i sitt liv och ändå känna att man firar på samma sätt som när man var liten. Samma pynt, samma sånger, samma sprittande glädje, samma mysiga stunder med pyssel och förberedelser. Ja, till och med samma smaker, och i mångt och mycket samma ingredienser, kryddor, tillredningsmetoder och rätter. Det enda jag har ersatt är djurens roll i mitt julfirande.

Ännu mer fantastiskt är att hela familjen har hängt med. Det är inte bara min förtjänst, men

det gick förvånande smärtfritt. Varför? Därför att mat "bara" är mat när allt kommer omkring. Och god mat kommer alltid att gå hem, även om den råkar vara vegetarisk eller vegansk. Det krävs bara en tesked av öppenhet för att omfamna lite nya traditioner, och julens dignande julbord är en perfekt buffé för alla att bekanta sig med grön vegomat.

Så ta chansen i år att starta lite nya gröna traditioner med din släkt och familj. Det är som sagt aldrig för sent att börja minnas vegobollar och aubergine i hovmästarsås med samma kärlek som du tidigare längtade efter grisrumpa och revbensspjäll.



Mattias Kristiansson

Mattias Kristiansson,
chefredaktör VEGO

GOTT MED RIS X 3

Jag älskar rispuddingar i alla dess former, inte minst en klassisk ris à la Malta. Här kommer tre favoriter som du hittar på vegomagasinet.se.



Kheer

Jag har faktiskt serverat den här på julaften. En söt indisk rispudding med kardemumma och vanilj, här uppdaterad med karamelliserat socker.



Saffranspannkaka

Inspirerad av den gottländska klassikern och god under hela julen. Här bakas en saffransgröt i formar och toppas med mandelgräddor och sylt.



Ris à la Mandel

Det här har varit mitt måste under så många år nu. En ris à la Malta med extra mycket mandelsmak. Jag menar, vem älskar inte mandel?

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 Eva Hildén

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

En havrefull jul!



– Med Sveriges nya havredryck –



Besök vår hemsida: WWW.ORINK.SE



Vego 7 2023

- 14 Fermenterat i maten
- 17 Enkel vintermat
- 27 Kom på glöggmingel
- 35 Vårt gröna julbord
- 45 Vinternt söta
- 53 Det bengaliska köket
- 61 Koreanska grytor
- 75 Det ukrainska köket
- 80 Förälskad i kål
- 87 Nyårsfest på rester
- 93 Fatta pasta med Sandra

DESSUTOM:

Ledare **2**, Innehåll **4**, Vego svarar **6**, Vegonytt **8**, Krönika: Therese Lindgren **12**, En extra julig jul **24**, Julklappar för alla **59**, Mode & skönet **60**, Trend-Stefan spanar **66**, Veckomeny **67**, För din hälsa **83**, Om egna provtagningar **86**



I varje nummer av Vego plockar Stefan Nilsson (sidan 66) fram det snyggaste inom inredning och design, med betoning på grönt, eko och hållbarhet. Här en karaff från littala i återvunnet glas.

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 in.



45

Vinterns söta



35

Vårt gröna julbord



93

Fatta pasta med Sandra



Anja Allvin och Anastasia Lundqvist
bjuder på mat från det ukrainska köket



61

Koreanska grytor

ALEX&PHIL

MAT SOM FORMAR MORGONDAGEN

Inga konstigheter – bara naturligt näringsrik mat för barn.

Som förälder är det inte lätt att hitta näringsrik färdiglagad mat att ge till sitt barn. Vi vet, det var därför vi skapade Alex&Phil. All vår mat görs på de bästa KRAV-märkta och ekologiska råvarorna. Med bra ingredienser får vi bra mat med bra näringsvärden. På bilden ser du vår linsgryta som är en av våra nya måltider med protein. Förpackningen är dessutom 80% mer klimatsmart än glasburk med lock. Allt för att det ska vara lättare för dig som förälder att välja rätt.



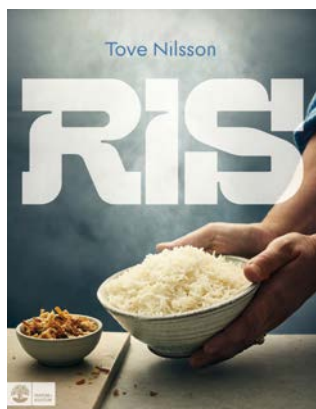
Du köper vår mat i välsorterade matbutiker och apotek samt på www.alexphil.se.





Sugen på husmanskost?

Vi har många härliga klassiker på vegomagasinet.se. Vegetariska kåldolmar, raggmunkar, kroppkakor, "fiskgratäng", vegobollar i flera varianter, potatisgratäng och allt däremellan.



Kokbokstips: Ris

Tove Nilsson har släppt boken *Ris* på Natur & Kultur. En fantastisk djupdykning i risrätter från hela världen. Arroz, fried rice, sushi, tahdig, onigiri, jollof, biryani, nasi goreng, mejadra, risotto, jambalaya och paella. Inte jättemycket vegetariskt, men enkelt att vegofiera och fortfarande väldigt inspirerande.

Klimatberäknade recept

I varje nummer av VEGO klimatberäknar vi våra recept med hjälp av Klimato. En genomsnittlig svensk lunch eller middag har ett värde på 1,7 kg CO₂e. För att nå de globala hållbarhetsmålen måste vi ner under 0,5 kg CO₂e enligt WWF:s definition för en hållbar måltid, som kallas One Planet Plate. I VEGO brukar vi ligga runt 0,3 kg CO₂e/portion.



Låg
0,1-0,5
kg CO₂e



Med
0,6-1,5
kg CO₂e



Hög
1,6+
kg CO₂e

En vanlig lunch eller middag har en klimatpåverkan på 1,7 kg CO₂e. Välj måltider märkta med "låg" för att äta så klimatsmart som möjligt!



TABBOULEH

4-6 portioner
11 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

Tabbouleh är en örtig libanesisk sallad som många säkert redan har smakat eller gjort själv. Den är ett måste i libanesisk meze (plockrätter) och jag tycker inte att man ska snåla på citronsaften. Vissa tillagar bulgurn, vissa blötlägger den. Jag har mer och mer bara börjat blanda ner den i salladen som den är, så får den suga åt sig av vätskan i salladen och bli helt perfekt.

Psst... testa vår juliga variant på tabbouleh med grönkål på sida 40.

2 buntar persilja, finhackade
1 kruka mynta, finhackad
3 tomater, finhackade
3 salladslökar, finhackade
2 msk fin bulgur
2 msk olivolja
2 citroner, saften
salt
svartpeppar

1. Hacka örterna fint. Gör detsamma med tomater och salladslök. Vi gillar att hacka så smått vi bara kan.
2. Blanda örter, grönsaker, bulgur, olivolja, citronsaft, salt och peppar i en skål.



VEGO PÅ 21 DAGAR

Det här är en utmaning som vi har startat och den är tänkt att öppna dina ögon och visa hur fantastiskt varierad och härlig vegovärlden är. Utmaningen är gratis och när du signar upp dig får du dessutom ett gratis nummer av VEGO. Därefter följer ett peppande startkit som du enkelt laddar ner och sedan 21 dagar av mejl-utskick med recept, information, pepp och annat som ska inspirera dig att äta mer vego. Läs mer på:

vegomagasinet.se/vego-pa-21-dagar.

Fint balanserat rött vin på fantastiska Tempranillo

-Johan Franco Cereceda Chefredaktör Vinliv 20231019

Farmers Market Organic Red ekologiskt och vegan vänligt rött vin från Valencia, Spanien. Vinet har en fruktig smak med inslag av fat, mörka körsbär, örter, blåbär och vanilj.



Perfekt till
en mustig
rätt på
kantareller
VEGO 20231019



NYHET!
229KR

Art. nr 20077 Vol. 13,5%
Valencia, Spanien



Du hittar den i 300
Systembolags butiker

Alkohol är beroendeframkallande



Nothing f!shy

Nothing F!shy är produkter för fisk-älskaren som inte vill äta fisk. Växt-baserade nuggets, burgare och filéer som du enkelt steker fräsiga och fantastiska. Finns i frysdysken i utvalda butiker.



Underlägg av PET

De här underläggen från Vargen & Thor är gjorda av återvunna PET-flaskor. Perfekt till grytor, kastruller och stekpannor. Färgen är askgrå och de kommer i en snygg liten box, även den tillverkad av återvunnet material. Kostar 225 kr/4 st på vargenthor.se.



En panna är allt du behöver

OnePans stekpannor är gjutna av återvunnen aluminium och är belagda med en non-stickbeläggning som är producerad helt utan PFAS-kemikalier. När stekpannan till slut blivit sliten och maten börjar fastna kan man beställa en "Re-Coat" på onepan.se.



Lättare att äta grönsaker

Farmers & Chefs släpper gröna nyheter signerade Niklas Ekstedt. Det är smakrika marinader för grönsakplåtar och mjölmixer som kombineras med vanliga ingredienser för måltider på ett kick. Veggie trays, krispiga blomkålsvingar och grönsaksplättar utan krångel. Finns på Ica, Coop och Mathem för 19,95 kr.



I Love Coffe Oat

Alpro lanserar nu havredrycken I Love Coffee Oat. Krämig i konsistensen och ett perfekt alternativ att ha till kaffet. Går även att använda i både varmt och kallt kaffe samt innehåller inget tillsatt socker. Finns exklusivt på Ica för 17,90 kr.



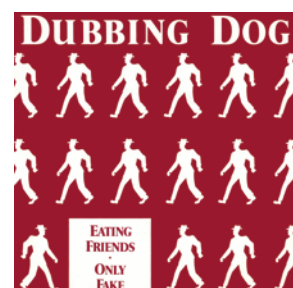
Smakrika wokmixar

Findus fortsätter att hämta inspiration från det asiatiska köket och släpper nu tre uppdaterade wokmixar. Utöver originalmixen kommer även en ny tappning på Wok Thai och Wok Zanju. Dessutom lanseras en helt ny produkt – Wok Vietnam. Du hittar dem i frysdysken från 29,90 kr.



Sweet Chili-snacks

Santa Maria Tortilla Strips Sweet Chili är krispiga majschips med smak av Sweet Chili. Det är sötma i kombo med hetta och de är perfekta att servera till din texmex-middag. Du hittar Santa Maria Tortilla Strips Sweet Chili i butik för 13,90 kr/185 g.



Lyssna på: Eating friends

I samband med ett konstprojekt i mitten av 1980-talet skapade Bengt-Arne Falk alter egot Dubbing Dog. Grubblande över att vara djurvän och ändå äta kött resulterade i en synthpoplåt. Eating Friends går nu, 37 år senare, att lyssna på på Spotify.



Favorit i frysdysken

Under våren 2023 utökade Max sin gröna meny med tillskottet Supreme Green, en smakrik mungbönburgare med krispig yta. Nu kommer de även lansera den i butik! The Real Green Burger finns i frysdysken för 57,95 kr/360 g.



Såser från El Taco Truck

El Taco Truck förgyller middagen med ännu fler dressingar. Vi pratar bland annat en fräsch och örtig koriander-dressing, lagom het Cheezy Jalapeño Sauce och en Tomato Salsita-salsa med oregano. De kostar 34,95 kr och du hittar dem i kyldisken.



Prisvärd rök tofu

Nu har även Ica Basic kommit med en rök tofu, och det för bara 14 kr/200 g. Använd i t ex carbonara och ugnspannkaka eller bara stek på till höstlig husmanskost.



Oumphs! största produktlansering

Oumph! släpper nu sju nya produkter och de är smått magiska. Smash Burger, Crispy Schnitzel, Crispy Nuggets Ch*cken Style pieces, Tonkatsu Schnitzel, Korean BBQ Drums och Crispy Ch*cken Burger. Du hittar dem på bland annat Ica, Hemköp och Willys.



Varm Vintermumma i stället för glögg

Våra vänner på Rscued har världens kanske viktigaste mission, att råda bot på allt onödigt frukt- och grönsaksvinn. Hela 40 procent av allt som odlas i världen slängs, vilket är helt sjukt när man tänker på det. För några år sedan släppte Rscued en variant som de kallar för Vintermumma. Det är en äppelmust gjord på räddade äpplen som man låtit kalldra ihop med kanel, kardemumma, ingefära och pomerans. Den är underbar varm! Perfekt för den som inte är så förtjust i glögg, eller som bara vill prova något nytt.

Vi frågade Truls, en av grundarna till Rscued, om vi kunde få hans bästa Vintermumma-recept. Det kommer här!

VARM VINTERMUMMA

1 servering

20 cl Rscued Vintermumma
3 msk vispad havregrädd
2 st Annas Pepparkakor Original

1. Vispa grädden fluffig.
2. Värm upp Vintermumman i en kastrull på spisen eller med mjölkskummarröret på en espressomaskin. Ta av Vintermumman precis innan den börjar koka.
3. Häll upp den varma Vintermumman i kopp eller glas, toppa med grädden och smula över pepparkakorna. Njut!

Annas Limited Edition Lime & Chili

Årets smak från Annas Pepparkakor är en smakexplosion av lime och chili. Det blir sött, syrligt och kryddigt i ett. Låter galet och spännande på samma gång. Kostar 21,90 kr/150 g.



Baljväxtfärs

Nu har även Anamma kommit med en baljväxtfärs... som är formbar. Gjord på öländska och skånska gråärter, åkerbönor och linser. Den används precis som Anammas andra formbara vegofärser, till bollar, burgare, biffar eller som vanlig färs. Finns i frysdisker för 64 kr/500 g.



Juicy Marbles nu i Sverige

Kale United lanserar nu Juicy Marbles växtbaserade biff... så lik kött att man knappt tror att det är på riktigt. Det finns på menyn på ställen som Grill och Köttmästaren och nu även i utvalda Ica-butiker.



Citronyoghurt!

Vi blev så glada när Planiti lanserade sin nya Soygurt Citron. Frisk, fräsch och krämig. En perfekt start på dagen för dig som också älskar citron. Kostar 34,90 kr på bland annat Ica, Coop, Hemköp och City Gross.

STEK SATAN TILL MIDDAG



VI MENAR SÅKLART SEITAN!

**ETT SATANS GOTT VEGO-ALTERNATIV
MED MER TUGGMOTSTÅND
GJORD PÅ SVENSKA RÅVAROR**

**VEGANSK DJÄVULSDYRKAN
NÄR DEN ÄR SOM BÄST**

LÄS MER PÅ [EDGYVEGGIE.SE](https://edgyveggie.se)

**edgy
veggie**



JULSMÖRREBRÖD MED PANERAD SEITAN, ROTSELLERIREMOULAD MED ÄPPLE OCH SYRLIG LÖK

4 stycken:

1 paket Edgy Veggie block
1 ägg (alternativt kikärtsspad för veganskt alternativ)
ca 3 dl pankoströbröd
ca 0,5 dl vetemjöl
naturell olja, till stekning/fritering

Rotselleriremoulad:

3 dl skalad och strimlad rotselleri
1/2 grönt äpple, skalat och strimlat
0,75 dl crème fraîche, eller veganskt alternativ
0,75 dl majonnäs, eller veganskt alternativ
2 msk finhackade pickles, t ex cornichoner
1/2 tsk curry
ev 0,5 tsk dijonsenap
salt och peppar

Tillbehör:

1 silverlök
1/2 citron
4 skivor danskt rågbröd
2-4 msk rostad lök
smör, till stekning
färsk dill

Gör så här:

Skiva silverlöken så tunt du kan, t ex med en mandolin. Lägg i en skål och kläm över en halv citron. Låt stå och marinera under tiden du gör det andra.

Låt den strimlade rotsellerin koka ca 2 minuter i lättsaltat vatten. Låt den rinna av ordentligt.

Blanda rotsellerin med övriga ingredienser till remouladen och smaka av med senap, salt och peppar.

Dela seitan i tjocka skivor, totalt 4 skivor på ett block. Panera först i mjöl, därefter i uppvispat ägg (alternativt kikärtsspad) och slutligen panko. Stek eller fritera tills den blivit riktigt krispig och gyllene.

Stek dina rågbröds-skivor i smör. Ha på ett lager remoulad. Toppa med din panerade seitan och toppa med ännu mer remoulad, rostad lök, syrlig silverlök och dill. Peppra lite extra och servera!



Kan djurens känslor vara vägen till ett veganskt samhälle?

Att djur har ett rikt och komplicerat känsloliv visar forskningen. Men hur ska vi tolka det? Om vi lär oss värdera djurens känslor på riktigt, vad blir då nästa steg för oss som samhälle att ta? Kan det rent ut av blir slutet på vår exploatering av djur?

TEXT: THERÉSE LINDGREN

Ivåras basunerade jag ut här i Vego-magasinet att alla borde bli veganer. Jag vet, majoriteten skulle säga att det inte är en realistisk dröm. Kanske till och med en gnutta naiv. Men till dem vill jag berätta att det just nu finns ett snabbt växande forskningsfält som jag tror kan leda oss en bra bit på vägen: studiet av djurs känslor. Vi har nog alla någon gång funderat på vad som händer inuti ett djur. Vad tänker min hund på? Vad gör katten på natten egentligen? Hur känns det att vara en inburad apa eller en gris i köttindustrin? Forskningen är enig och kulturdebatten i gång. Djuren har ett rikt och komplicerat känsloliv, precis som vi människor.

För mig är det inte en främmande idé att djur skulle ha känslor, och säkert inte för er som läser den här tidningen heller. Jag ser det när mina kaniner gör glädjeskutt när jag släpper ut dem på gräsmattan, eller när min hund blir nervös och ängslig när jag packar min resväska. Som den djurälskande Youtube-nörd jag är, är min filterbubbla dessutom fylld av klipp som visar att djuren är lika oss människor. Det kan vara en korp som lägger stenar i ett glas med vatten för att vattennivån ska höjas så att den kan få tag i mat-

biten på vattenytan. Eller krabbor som väljer att tolerera elektriska chockar i syfte att stanna i sitt gömställe när de känner doften av rovdjur som lurar. Eller en elefant som står på stället där kompisen nyligen har dött i flera dagar. Inom det som kallas kognitiv etologi finns idag studier som visar att djur kan känna spänning, livsglädje, lojalitet, altruism, stress, smärta, ångest, rädsla och till och med kärlek.

SKEPTIKERNA BRUKAR VARA snabba med att ifrågasätta att så små hjärnor kan vara så strategiskt och emotionellt intelligenta. Det var en fundering jag själv hade tills jag läste en artikel där den svenske forskaren Mathias Osvath förklarar att det inte handlar om storlek utan om antalet nervceller. En korp har till exempel dubbelt så tätt med nervceller i hjärnan jämfört med en apa och är därför exceptionellt smart. När det gäller att

planera för framtiden överträffar korporna till och med, hör och häpna, oss människor ibland. Egentligen är det kanske inte konstigt alls. Snarare kanske problemet är att vi människor har svårt att förstå att det finns en storhet i något annat än oss själva. Osvath menar "att bara titta på människans kognition är som att läsa en enda mening i en bok och tro att man förstår vad hela boken handlar om".

Samtidigt är det inte helt givet HUR vi ska tolka djurs känslor. En frågeställning som dyker upp i kulturdebatten när jag läser på om djurens kognition är om vi kan vara säkra på att vi förstår vad djur känner över huvud taget. Hundar kan ju plocka upp dofter vi inte kan känna, fåglar kan se färger vi inte kan. När elefanten vägrar lämna sin döde kompis sida kanske det inte alls är sorgearbete det rör sig om. Är det så att djur kanske kan känna saker vi inte kan? Det



Therése Lindgren

Therése Lindgren är inte bara en av Sveriges största influencers, författare, inspiratörer och entreprenörer. Hon är även ny krönikör i VEGO, där hon kommer att skriva om allt och inget. Följ Therése på Instagram [@therese](#) och Youtube [@ThereseLindgren](#).



borde ju i all sin rimlighet vara möjligt och den tanken är för mig totalt svindlande och hoppingivande. För det betyder att vi har så mycket att utforska och lära.

Med risk för att låta som Mufasa så är vi människor vare sig vi vill eller inte en del av något större. Kalla det livets stora cirkel eller vad du vill. Hittills har den moderna människan varit dålig på att se bortom sin egen art, men nu när forskningen gör enorma framsteg är det hög tid för gemene människa och makthavare att lyfta blicken. Vi måste lära oss att värdera djurens känslor och inkorporera kunskapen i vårt samhällssystem. Om en sådan värld leder till att alla blir veganer låter jag vara osagt. Men om du frågar mig är det det starkaste argumentet som finns.

”För mig är det inte en främmande idé att djur skulle ha känslor, och säkert inte för er som läser den här tidningen heller. Jag ser det när mina kaniner gör glädjeskutt när jag släpper ut dem på gräsmattan, eller när min hund blir nervös och ängslig när jag packar min resväska.”

FERMENTERAT I MATEN

Jenny Neikell har lärt oss att fermentera allt möjligt i sina tidigare böcker. Nu kommer hon med en bok full med recept där du kan använda allt gott du fermenterar. Här finns biffar, bollar, såser, potatismos, soppor och grytor. En fantastisk bok om du som vi älskar smaken av fermenterat.

RECEPT OCH FOTO: JENNY NEIKELL

SURKÅLSSOPPA

2 portioner   5 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

Tillhör du surkålens fanklubb kommer du att älska den här soppan! Mustig, syrlig, krämig och tuggig, perfekt att mumsa i sig en mulen vinterdag. Om surkålen är väldigt syrlig kan du skölja av den före tillagning. I det här receptet använder jag vitpeppar, en krydda jag i övrigt använder ganska sällan. Men jisses, vad den gör sig bra här! Den rundar av och lyfter helheten, så snåla inte.

1 gul lök
1 vitlöksklyfta
3 potatisar, gärna mjölig sort
1 msk olja att steka i
2 dl surkål, egen eller köpt
6 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
1 msk paprikapulver
½ tsk hela kumminfrön
2 lagerblad
1 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
salt
vitpeppar
2 msk finhackad persilja att toppa med (kan uteslutas)

Servering
rågbröd

1. Finhacka lök och vitlök. Skala potatisen och skär den i lagom stora munsbitar.
2. Hetta upp oljan i en kastrull och stek lök och vitlök gyllene. Tillsätt resten av ingredienserna fram till grädden och koka upp.
3. Låt soppan småputtra under lock i cirka 15 minuter, eller tills potatisen har blivit mjuk. Rör ner grädden (spara eventuellt lite för garnering) och smaka av med salt och mycket vitpeppar.
4. Fördela soppan i fyra skålar, ringla eventuellt lite grädde i varje skål och toppa med persilja. Servera soppan med bröd, gärna av råg, för den där kompletta östeuropeiska smakupplevelsen.



SYRADE STRIMLADE GRÖNSAKER

ca 1 kg   20 kr/kg, 0,1 CO₂e/prt

Det här receptet kan användas för alla grönsaker som ska strimlas eller rivas, till exempel huvudkål eller rotfrukter. Det går bra att blanda olika grönsaker i receptet och självklart även tillsätta kryddor och örter – både torkade och färska. Andra smaksättare, som riven ingefära och hackad lök (vitlök, gul lök och salladslök), går också bra att tillsätta. För torkade kryddor som kummin (hela eller malda frön) och senapsfrön (hela) brukar 1–2 teskedar per kilo grönsaker vara lagom. Färska örter kan man ta mer av eftersom de inte är lika koncentrerade. Smaksättare och kryddor tillsätts innan knådningen.

1 kg grönsaker, t ex vitkål, morot eller fänkål
15 g havssalt (1 msk)

1. Skölj grönsakerna noga och ansa dem. Skala eventuellt rotfrukter om de är smutsiga.
2. Strimla grönsakerna med kniv eller riv dem grovt på rivjärn eller i matberedare. Lägg grönsakerna i en bunke och strö över saltet.
3. Krama grönsakerna med händerna tills de vätskar sig rejält. När du kan krama en näve grönsaker så



att det rinner (inte droppar) vätska från dem är det färdigkramat.

4. Lägg grönsakerna i en 1-litersburk med gummiring och bygel-lås. Pressa ner grönsakerna mellan varven så att de packas tätt. Toppa med vätskan som finns kvar i bunken men lämna cirka 5 cm fritt till kanten på burken.

5. Påstricket: Ta en 2-liters fryspåse och veckla ut den överst i burken. Håll kallt kranvatten i påsen så att det står nästan upp till kanten på burken. Pressa ut luften och knyt en knut så högt upp som möjligt på påsen. Stäng locket och se till att påsen inte sticker ut ur burken.

6. Ställ burken på en tallrik. Låt burkens innehåll fermentera i rumstemperatur i 14 dagar. Ställ in burken i kylan och låt grönsakerna mogna i ytterligare minst 14 dagar.



Jenny Neikell är drottningen av fermenterat och har flera böcker ute att kolla in. Hennes senaste är *Fermentera: Kokboken* (Norstedts) med tips och recept på hur du använder fermenterade grönsaker i din matlagning.



Naturskyddsföreningen

90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL

Skydda det som inte får försvinna

Tillsammans kämpar vi för att hotade arter och värdefull
natur får finnas kvar. Din julgåva gör det möjligt.



Swisha en
julgåva



123-901 90 92

Naturskyddsföreningen följer Dataskyddsförordningen (GDPR). Läs mer om hur vi hanterar dina personuppgifter och om vår integritetspolicy på naturskyddsforeningen.se/om-personuppgifter

3VÄNNER™

JULENS NYHET PEPPARKAKA & CHOKLAD

VEGAN

Nytt recept
- nu med
chokladbitar!

Rikligt med
egengjord sås &
pepparkaksdeg



Äkta
vanilj från
Madagaskar



NYBAKAD PEPPARKAKA DIREKT FRÅN FRYSEN

Riktiga vänner har inga hemligheter - inte vår glass heller!

@3vanner



Enkel vintermat

Mellan julbord och glöggmingel kan det vara trevligt med lite enkel, kravlös vintermat. Mat som blandar julens smaker och råvaror och samtidigt gör vardagen lite godare och smidigare.

RECEPT OCH FOTO: KAROLINE JÖNSSON



TOFUFAJITAS

4 portioner 16 kr/prt, 0,2 CO₂e/prt

För glutenfritt alternativ, använd glutenfria tortillabröd

Tacosens snabblagade kusin! Här kryddad med bland annat kanel för lite extra julkänsla till midagen. Servera med dina favorittillbehör.

400 g fast tofu, strimlad
1 röd paprika, strimlad
1 gul paprika, strimlad
2 gula lökar, tunna klyftor
2 vitlöksklyftor, rivna
salt
svartpeppar
neutral olja att steka i

Kryddblandning

2 tsk paprikapulver
2 tsk oregano
1 tsk mald koriander
1 tsk kanel
½ tsk spiskummin
½ tsk gurkmeja

Servering

små tortillabröd
färsk koriander
lime
crème fraîche, t ex Planti Cooking Fraiche
eller Oatly Turkisk
tomatsalsa
valfria grönsaker

1. Torka av tofun med hushållspapper så att överflödigt vätska försvinner.
2. Stek tofun krispig och gyllene på båda sidor i lite olja.
3. Tillsätt paprika och lök, salta och fräs allt tills grönsakerna mjuknat men fortfarande har lite tuggmotstånd.
4. Tillsätt kryddorna och riv över vitlöken. Fräs ytterligare ett par minuter och servera sedan.
5. Servera i tortillabröd tillsammans med koriander, lime, crème fraîche, tomatsalsa och eventuellt grönsaker.

TOFU I APELSINSÅS**4 portioner**   **19 kr/prt, 0,2 CO₂e/prt**

Tofu i sötsur apelsinsås, när du inte kan få nog av säsongens härliga citrusfrukter!

400 g tofu, tärnad
1 broccolihuvud, i buketter
ca 6 dl hackad purjolök
salt
svartpeppar
neutral olja att steka i
1 apelsin, rivet skal

Apelsinsås

2 ½ dl apelsinjuice
1 dl vatten
3 msk ljus soja
1-2 tsk sesamolja
4 vitlöksklyftor, rivna
ca 2 msk riven ingefära
1 ½ msk strösocker
3 msk majsstärkelse

Servering

kokt ris
färs koriander
sichuanpeppar, chiliflakes eller chiliolja

1. Torka av tofun med hushållspapper. Stek i olja med salt och svartpeppar.
2. Blanda under tiden samman ingredienserna till apelsinsåsen i en skål.
3. När tofun har fått en fin, gyllene yta lägger du över den på en tallrik så länge.
4. Fräs broccoli och purjolök tills broccolin har lagom tuggmotstånd.
5. Tillsätt apelsinsåsen och låt puttra ett par minuter tills såsen har tjocknat. Stjälp ner tofun och rör om. Riv över apelsinskal innan servering.
6. Servera med kokt ris, koriander och sichuanpeppar.





TOMAT- & SAFFRANSSOPPA MED BLOMKÅL OCH KIKÄRTOR

4 portioner 12 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

Härligt mustig och värmande soppa som får en lite lyxig känsla av saffran.

1 gul lök, finhackad
2 morötter, tärnade
½ g saffran
1 tsk mald koriander
1 krm cayennepeppar eller efter smak
1 förpackning krossade tomater à 400 ml
1 liter vatten
2 buljongtärningar
5 vitlöksklyftor, rivna
1 blomkålshuvud, i buketter
2 förpackningar kikärtor à 400 g
salt
svartpeppar
olivolja att steka i

1. Fräs lök och morot i lite olja tills löken mjuknar och börjar få färg.
2. Tillsätt kryddorna och fräs i ytterligare 1 minut.
3. Rör ner krossade tomater, vatten, buljongtärningar

och vitlöken. Låt puttra på medan du rostar blomkål och kikärtor.

4. Lägg blomkålen i en ugnform tillsammans med sköljda och väl avrunna kikärtor. Ringla över olivolja. Salta och peppra.
5. Rosta i ugnen på 200 grader i ca 30 minuter eller tills blomkålen har fått fin färg.
6. Mixa soppan halvt slät och smaka av med salt och svartpeppar. Späd med mer vatten om det behövs. Vänd ner den rostade blomkålen och kikärtorna. Servera.

FÄRS- OCH GRÖNSAKSSOPPA FÖR MÅNGA

6-8 portioner 18 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

En riktig restfest-soppa! Här kan du variera rotsaker och grönsaker efter vad som är till extrapris eller helt enkelt rensa kylskåpet på den där sista moroten eller potatisen. Soppan blir väldigt mustig och matig av färsen och är enkel att göra en stor sats av som räcker till många personer eller matlådor.

2 gula lökar, finhackade
ca 200 g växtbaserad färs

2 morötter, tärnade
1 klyfta rotselleri, ca 250 g, tärnad
1 msk paprikapulver
1 tsk torkad timjan
½ tsk spiskummin
1 förpackning krossade tomater à 400 ml
1 dl belugalinser
1 ½-2 liter vatten
2 msk ljus soja (kan ersättas av en buljongtärning eller mer salt)
4 vitlöksklyftor, rivna
5 blad grönkål, hackade
3 dl fryst majs
salt
svartpeppar
neutral olja att steka i

1. Fräs lök och färs i olja tills de börjar få fin färg.
2. Tillsätt morötter, rotselleri samt kryddorna och fräs ytterligare ett par minuter.
3. Tillsätt krossade tomater, belugalinser, vatten och sojasås. Koka upp och låt puttra på i ca 20 minuter.
4. Rör ner vitlök, grönkål och majs. Låt puttra på i ytterligare 10 minuter.
5. Smaka av med salt och svartpeppar och späd med mer vatten vid behov.

SHANGHAI FRIED NOODLES

4 portioner   18 kr/prt, 0,2 CO₂e/prt
För glutenfritt alternativ, använd risnudlar

Den perfekta maträtten att krypa upp med i soffan under mörka vinterdagar. Grönsakerna kan du variera lite som du vill och utifrån vad du har hemma – broccoli eller paprika är också råvaror som kan vara goda att ha i.

ca 300 g växtbaserade grytbitar
ca 1 liter hackad vitkål
1 liten purjolök, tunt skivad
2 morötter, tunt skivade
2 msk riven ingefära
5 vitlöksklyftor, rivna
ris- eller vetenudlar till 4 portioner
salt
sichuanpeppar
neutral olja att steka i

Sås

2 msk mörk sojasås
3 msk ljus sojasås
1 ½ msk risvinäger
1 msk chiliolja
1 ½ msk majsstärkelse
2 tsk strösocker
1 tsk sesamolja
1 ½ dl vatten

1. Fräs grytbitarna i olja tills de får fint med färg.
2. Tillsätt vitkål, purjolök och morötter. Stek tills allt har mjuknat något och börjar få färg.
3. Koka under tiden nudlarna enligt anvisningarna på förpackningen, skölj dem sedan i kallt vatten.
4. Blanda samman ingredienserna till såsen i en skål.
5. Tillsätt nudlarna till woken och rör om så att de blandas med grönsakerna. Häll på såsen. Låt puttra på i någon minut under omrörning.
6. Smaka av med salt och sichuanpeppar. Servera.



I samarbete med Carlshamn

SMULPAJ MED LINGON OCH KARDEMUMMAGRÄDDE

6 portioner 15 kr/prt, 0,2 CO₂e/prt

Den här smulpajen smakar underbart av jul i varje tugga. Lingon täcks av ett knaprigt täcke med smak av kokos, kanel och ingefära. Till det serveras en fluffig kardemummagrädde. Psst... den är extra god efter att man har varit ute i snön hela dagen.

500 g frysta lingon
½ citron, rivet skal
1 dl råsocker
2 msk majsstärkelse

Smultäcke

2 ½ dl havregryn
2 ½ dl vetemjöl
1 ½ dl råsocker
1 dl hackade nötter, t ex mandel, valnöt, hasselnöt och pekannöt
½ dl kokosflingor
½ tsk mald kanel
½ tsk mald ingefära
200 g mjölkfritt margarin, Carlshamn Tre oljor

Kardemummagrädde

2 dl vispgrädde, t ex havre- eller sojabaserad
2 msk florsocker
½ tsk mald kardemumma
½ tsk vaniljsocker

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Blanda lingon, citronskal, socker och majsstärkelse i en ugnform.
3. Nyp ihop samtliga ingredienser till smultäcket till en grymig blandning. Det är bara härligt om några bitar är lite större och andra mindre. Sprid ut över lingonen.
4. Grädda pajen i 20–25 minuter eller tills den har fått fint med färg.
5. Vispa grädden fast och fluffig. Smaksätt med florsocker, kardemumma och vanilj.

Carlshamn Tre oljor

Tre oljor är det senaste tillskottet i Carlshamn-familjen och den kommer nu i en efterlängtat större förpackning. Carlshamn Tre oljor är gjort på naturens egna oljor; raps-, kokos- och sheaolja, som tillsammans ger margarinet en utsökt och balanserad smak. Fungerar lika bra i matlagning och bakning som på mackan.



Nyhet från Carlshamn

Tre oljor på julbordet

Lika bra till matlagning och bakning
som på smörgåsen.

Växtbaserat
sedan 2012



Fri från mjölk
och laktos

CARLSHAMN

www.carlshamnsväxtri.se



Blossas årgångsglögg 2023

I år firar Blossas årgångsglögg 20 år genom att för första gången någonsin återlansera en tidigare smak. Blossa Vinteräppel från 2004 är en av de allra första årgångsglöggar som nu kommer tillbaka i jubileumsutgåva. Blossa 04 Vinteräppel finns på Systembolaget för 89 kr/375 ml.



Snygga långkok

Jag älskar storkok och långkok under vintern. Jag älskar att förbereda dem, jag älskar att pyssla med annat medan storkoket puttrar på för sig självt och jag älskar alla mustiga smaker som man får njuta av när det är klart. Gör ditt storkok i en snygg och rejäl gjutjärnsgryta. Den här från Rusta kommer bland annat i rött, kostar 399 kr och rymmer 3 liter.



Juliga disktrasor

De här disktrasorna i design av Erika Tubbin passar perfekt i jul. De finns med flera olika dekorationer och gör tiden i köket lite roligare. Det är även en billig och kul julgåva att ge bort till någon du gillar. Kostar 49 kr på erikatubbin.se.

En extra julig jul

Jag tycker att alla ska gå all in när det är jul. Det gör allt lite trevligare och lite mysigare. Det kan vara en kopp varm glögg, vackraste julpyntet eller att tillbringa din lediga tid med smakrika långkok. Här kommer några tips för att höja stämningen.

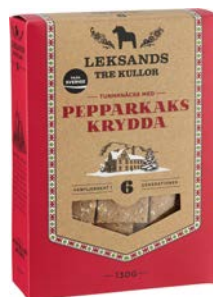


SÖTA PEPPARKAKSBODAR

Ingen jul utan pepparkakshus. Annas pepparkaksbodar är ett set med pepparkaksdelar så att du kan bygga din helt egna sagolika stugby. Dekorera med kristyr och godis precis som vanligt. Så himla söta! Annas Original Pepparkaksbodar finns i butik för 34,50 kr/250 g.

Tunnknäcke med pepparkakskrydda

Jag har blivit smått besatt av de här. Tunnknäcket Tre Kullor med pepparkakskrydda i snacksformat är perfekt som snacks, snittar eller att bara knapra i sig som de är. Finns i begränsad upplaga i butik och kostar 35 kr/30 g.



Alkoholfri glögg

Tegnér & Sons ekologiska glögg är en favorit hos många. De har bland annat en klassisk vinglögg, en starkvinsglögg, en torrare variant och den här ekologiska glöggen. Gjord på druvorna Tempranillo med en kryddig smak av kryddnejlika, kardemumma och citrus. Kostar 45 kr/750 ml på Coop och Ica.

Annat än glögg

Miss Lis bubbel gjorde succé förra året och nu kommer hon med ett vitt vin – ekologiska Herz aus Porzellan von Miss Li. Perfekt till vinterns varma soppor, grytor, krämiga pastarätter och rotfrukter. Kostar 119 kr/75 cl.



Kul i jul

H&M Home har flera fina julgranskulor och andra dekorationer i både klassisk och ny kul design. Den här rödvitrandiga kulan kostar 59 kr.



Pepparkaksglass med choklad

3 Vänners veganska pepparkaksglass har blivit lite av en tradition. I år kommer den uppdaterad med choklad! Det är alltså pepparkaksglass med pepparkaksdeg, krispiga pepparkakor, kolasås och chokladbitar. Finns på Ica, Coop och Hemköp för ca 60 kr.



Rutasokas vinterkaffe

Rutasokas exklusiva vinterkaffe Sherehe är en rik och fyllig kaffeblandning med milda inslag av choklad och citrusfrukter. Rutasoka är det cirkulära bolaget som bland annat säljer hållbart kaffe. Du hittar det på Lidl.



**Fullträff
från soliga
Spanien
som bjuder
på gott
om frukt i
en mjuk och
charmig stil.**

**PRIS
209kr/3L**

Art Nr 2366
www.sigva.se

13,5% vol.

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

MJÖLKfri POTATISGRATÄNG

från Peka

Potatisgratäng är minst sagt en av svenskarnas favorittillbehör. Nu har Peka tagit fram en gratäng som är mjölkfri och helt växtbaserad. Ni hittar den i kyldisken hos Ica. Gratängen är jättegod precis som den är men går också att smaksätta med dina favoritsmaker, t ex svamp, dragon, vitlök, rosmarin eller en generös klick dijonsenap.

Variera med italienska smaker:

1 förpackning Peka Mjölkfri potatisgratäng

10 saltorkade tomater, tunt strimlade

½ kruka färsk basilika, bladen

1. Blanda de saltorkade tomaterna och basilikan med Pekas potatisgratäng.

2. Hållt upp i en form och gratinera i ugn på 200 grader i 20 min.

Serveringsförslag:

Nu på vintern är Pekas potatisgratäng perfekt till vegobiffar eller vegobollar. Gör en god pepparsås, svampsås eller rödvinsås om du känner för det, men frågar du mig så tycker jag att Pekas potatisgratäng är god precis som den är. Det är ju det som är det magiska med en krämig potatisgratäng, den klarar sig på egen hand!



Så god att du kallar den din

Kom på Glöggmingel

Jag har gått på väldigt ambitiösa glöggmingel... och på väldigt enkla. Jag föredrar det senare. Ett avslappnat häng med godsaker som inte tar för mycket tid att förbereda men som gör alla på mysigt humör. Här kommer några enkla juliga pizzor, mina favoritscones och ett gäng knäckiga nötter.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN

KRYDDIGA LÖNNSIRAPSNÖTTER

3 dl  32 kr

Jag älskar att knapra på knäckiga nötter. De här är löjligt enkla eftersom du slipper karamellisera socker och hålla på, du bara blandar nötterna med lönnsirap och kryddor. Rosta i ugnen till perfektion och sen har du bästa snackset!

2 ½ dl blandade nötter

½ dl lönnsirap

¼ tsk mortlad kardemumma

¼ tsk mald kanel

en nypa flingsalt

1. Sätt ugnen på 200 grader.

2. Blanda nötter, lönnsirap, kryddor och salt på en bakplåtspappersklädd plåt. Ställ in i ugnen i 15 minuter. Ta ut och låt svalna.

3. Bryt i bitar eller hacka grovt.



PIZZA MED RÖKIG ROTSELLERI OCH SENAPSFRÄICHE

8 bitar  6 kr/prt, 0,1 CO₂e/bit

Här kommer en pizza inspirerad av julsinka. Ja, fast med rökig rotselleri, senapskräm och krispigt ströbröd. En kul twist med smaker som alla känner igen.

1 kyld pizzadeg
1 klyfta rotselleri
1 tsk rökt paprikapulver
1 dl crème fraîche, t ex Planti Cooking Fraiche eller Oatly Turkisk
3 msk grov senap
2 msk ströbröd
salt
svartpeppar
neutral olja

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Skiva rotsellerin så fint du kan. Stek i lite olja så att den får fint med färg. Krydda med rökt paprikapulver, salt och peppar.
3. Rör ihop crème fraîche och senap i en skål.
4. Bred ut senapskrämen över pizzadegen. Fördela rotsellerin över och avsluta med att strö över ströbröd. Salta och peppra.
5. Grädda pizzan i 12 minuter. Servera på direkten.

PIZZA MED RÖDBETA, FETAOST OCH ROSMARIN

8 bitar  6 kr/bit, 0,1 CO₂e/bit

Rödbetor hör höst och vinter till. De gör sig också så bra på en pizza. Deras söta smak är så god ihop med saltan från fetaosten.

1 kyld pizzadeg
2 rödbetor
50 g fetaost, t ex Peas of Heaven eller Violife
1 dl crème fraîche, t ex Planti Cooking Fraiche eller Oatly Turkisk
2 kvistar färsk rosmarin
olivolja
salt
svartpeppar

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Skala och skiva rödbetorna så fint du kan.
3. Mosa fetaosten med en gaffel och blanda med crème fraîche. Du kan även mixa ihop med en stavmixer.
4. Bred ut fetaostkrämen över pizzadegen. Fördela rödbetsskivorna över.
5. Ringla över generöst med olivolja. Strö över rosmarin. Salta och peppra.
6. Grädda pizzan i 12 minuter. Servera på direkten.





Carlskhamn Tre oljor

Tre oljor är ett växtbaserat margarin gjord på raps-, kokos- och sheaolja. Fungerar lika bra i matlagning och bakning som på mackan och kommer i en generös förpackning på 600 g

SAFFRANSSCONES MED BLÅBÄR

8 st 4 kr/st, 0,1 CO₂e/st

För nötfritt alternativ, uteslut mandelflagor och mandelsmör

Jag tröttnar aldrig på scones. De är så enkla att göra, smakar så lyxigt och passar även så bra på ett glöggmingel. Här är de smaksatta med saffran och blåbär och är absolut godast nybakade. Jag råkar älska mandelsmör och vispad grädde på, men gå loss med dina favorittillbehör.

4 dl vetemjöl

2 tsk bakpulver

½ tsk salt

50 g smör, t ex mjölkfritt

½ kuvert saffran

2 dl mjölk, t ex havre- eller sojamjölk

1 dl blåbär

mjölk att pensla med, t ex havre- eller sojamjölk
råsocker

Servering

mandelsmör

vispad grädde, t ex havre- eller sojagrädde

valfri sylt, t ex blåbär

1. Sätt ugnen på 250 grader.
2. Blanda vetemjöl, bakpulver, saffran och salt i en bunke. Nyp ihop smöret med mjölblandningen tills du har en grymig mix.
3. Blanda saffran med mjölken och håll ner. Arbeta snabbt ihop till en kladdig deg. Avsluta med att vända ner blåbären.
4. Dela degen i 8 bitar och forma till runda bollar. Platta till lätt och lägg på en bakplåtspappersklädd plåt.
5. Pensla sconesen med mjölk och strö över råsocker.
6. Grädda mitt i ugnen i 12–14 minuter.
7. Servera med mandelsmör, vispad grädde och sylt.

MARÄNGER MED TOMTESKALLAR

20 st  

De här marängerna är så spröda och luftiga att det känns som att äta söta moln. Toppa dem med en Tomteskalle från Bubs och du har det perfekta godiset att mumsa på i jul.

1 ½ dl kikärtsspad (ca 1 burk färdigkokta kikärter)
1 tsk saft från pressad citron
3 dl strösocker
ev. valfri livsmedelsfärg
20 st Bubs Tomteskallar

1. Sätt ugnen på 100 grader.
2. Vispa kikärtsspad och citronsaft vitt och fluffigt med hjälp av en elvisp.
3. Vispa ner socker lite i taget och fortsätt vispa tills du har en fast, blank marängsmet. Du ska kunna vända bunken upp och ner utan att den rinner ut. Vill du färga smeten så vispa ner några droppar livsmedelsfärg nu.
4. Fyll en spritspåse med smeten och spritsa små toppar på bakplåtspappersklädda plåtar. Tryck ner en tomteskalle i varje marängtopp.
5. Grädda marängerna i mitten av ugnen i 60–90 minuter beroende på storlek. Ta ut och låt svalna helt.



Tomteskallar Julmust/Hallonknäck

Vem älskar inte knäck, kola och julmust under julen? Bubs har kombinerat just de smakerna med hallon i deras fantastiskt goda Tomteskallar Julmust/Hallonknäck. Glöm skumma tomtar, käka skumma skallar! Innehållet är helt fritt från gelatin och andra animaliska tillsatser. Sockret är dessutom Fairtrade-certifierat.



SVENSKODLAD VEGOBULLSMACKA MED KRÄMIG KÅLSALLAD

4 st 20 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

För glutenfritt alternativ, använd glutenfritt bröd

För nötfritt alternativ uteslut valnötterna

Här kommer en lyxig vegobullsmacka gjord på svenskodlade vegobullar från Färsodlarna och en lagom klassisk krämig rödkålssallad. En perfekt macklunch som du kan göra på helt svenska råvaror.

1 förpackning Svenskodlade Vegobullar
från Färsodlarna

2 msk smör, t ex mjölkfritt

½ tsk mald kryddpeppar

en nypa mald kanel

salt

vitpeppar

Krämig kålsallad

1 klyfta rödkål, ca 250 g

½ rödlök, tunt skivad

1 äpple, strimlat

½ dl hackade valnötter

1 dl majonnäs, t ex äggfri

1 dl crème fraîche, t ex Planti Cooking Fraiche
eller Oatly Turkisk

1 msk dijonsenap

1 msk riven pepparrot

salt

svartpeppar

Serivering

4 brödskivor, gärna lite grövre

grönkålsblad

pepparrot, riven

1. Hetta upp smöret tillsammans med kryddorna i en stekpanna.

2. Håll ner de svenskodlade vegobullarna och stek så att de får fint med färg.

3. Strimla rödkålen fint och blanda med rödlök, äpple och valnötter i en skål.

4. Rör ihop majonnäs, crème fraîche, dijonsenap, pepparrot, salt och peppar i en skål.

5. Blanda såsen med kålsalladen.

6. Massera grönkålsbladen med lite salt och olja. När de har mjuknat och blivit mörka i färgen lägger du de på brödskivorna. Lägg på en generös hög med krämig kålsallad och toppa med vegobullar. Riv över pepparrot.

Svenskodlade Vegobullar

Det här är mathantverk och grönt matnörderi i ett. Bullarna är gjorda på Färsodlarnas Svenskodlade Vegofärs (sötlupin, gråärt och åkerböna). Det är ingen galet lång ingredienslista utan saker som veteprotein, tapioka och havreris för att få en boll med bra tuggmotstånd. Du hittar dem i frysdisker hos Ica, Hemköp, Willys, Willys Hemma, Eurocash och City Gross, samt på Mathem.se. **Läs mer på farsodlarna.se.**



RULLAR DU EGNA ELLER VILL DU HA FÄRDIGA BULLAR I JUL?

Rulla egna bullar på Svenskodlad Vegofärs eller stek Svenskodlade Vegobullar tillsammans med julkryddor.
Gott, klimatsmart och fiberrikt!



49:95

Rek. pris Stora Coop.
Räcker till 4 portioner.

39:95

Rek. pris Hemköp.
Räcker till 3 portioner.

Recept hittar du på farsodlarna.se och @farsodlarna



FÄRSODLARNA

S M E G

HOUSE of COFFEE

Where Design and Taste meet



House of Coffee is born. It is a new digital platform where all coffee lovers can discover the **iconic design of Smeg products**, a selection of **must-have beverages**, together with the **perfect Spotify playlist** to listen to while sipping your coffee.

Find out more at
houseofcoffee.smeg.com



ENTER
THE HOUSE OF COFFEE
WORLD NOW

@SMEGNORDIC



KLASSISKT MÖTER NYTT VÅRT GRÖNA JULBORD

I år ville jag ta fram ett julbord som kändes klassiskt, samtidigt som jag blandade in några nya roliga rätter. Jag älskar verkligen smaker och vill leka lite med dem. Hoppas att ni hittar några nya favoriter att bjuda på i år!

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN



Römröra med toka



*Curryröra med
syltlök*

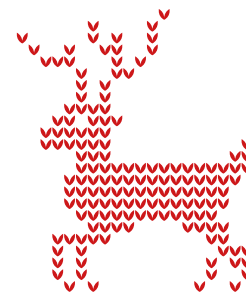


Kaviarröra med dill



Kryddig aubergine





Jag älskar röd tångkaviar och måste ha minst en sådan röra på mitt julbord. Här kommer en variant som påminner om skagenröra, vilket går hem hos alla.

CURRYRÖRA MED SYLTLÖK

3 dl 5 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

Jag älskar alltid en krämig curryröra på julbordet. Det går jättebra att vända ner aubergine, blomkål eller tofu i den här röran, men jag tyckte att syltlökar kändes så perfekt. En spännande variant med välbekanta smaker.

½ äpple, finhackad
10 cm purjolök, finhackad
1 dl syltlökar
1 msk gul curry
½ msk lönsirap
1 dl crème fraîche, t ex Planti Cooking Fraiche eller Oatly Turkisk
1 dl majonnäs
salt

Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål.

KAVIARRÖRA MED DILL

ca 3 dl 6 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

Det finns flera märken med vegetarisk kaviar på tub. Det ger en härlig salt och rökig smak till den här röran. Plus att den kräver väldigt lite arbete om du bara smular ner tofu, som jag gör här.

200 g fast tofu
2 dl crème fraîche, t ex Planti Cooking Fraiche eller Oatly Turkisk
1 rödlök, finhackad
4 msk finhackad dill
1 dl kaviar, t ex Vegiar eller annan vegetarisk kaviar
salt
svartpeppar

- Smula ner tofun i en skål. Du kan även hacka den fint.
- Rör ner övriga ingredienser och blanda väl.

KRYDDIG AUBERGINE

1 burk 4 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

Det här är en variant på klassisk kryddsill, fast med aubergine. Den blir faktiskt bara godare om den får stå i några dagar så att smakerna verkligen utvecklas.

2 auberginer
3 dl vatten
¾ dl ättiksprit (12 %)

Kryddmix

1 tsk salt
½ dl strösocker
1 lagerblad
1 tsk mortlad vitpeppar
1 tsk mortlad svartpeppar
1 tsk mortlad kryddpeppar
1 tsk mortlade nejlikor
1 morot, tunt skivad

- Skala auberginerna och skär dem i mindre bitar.
- Koka upp vatten och ättiksprit. Vänd ner auberginebitarna och låt sjuda i några minuter tills de har mjuknat. Sila bort lagen.
- Blanda auberginebitarna med salt, strösocker, kryddor och morot i en skål. Skeda sedan ner i en glasburk och låt stå i kylskåpet i minst ett dygn.

ROMRÖRA MED TOFU

3 dl 8 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

Jag älskar röd tångkaviar och måste ha minst en sådan röra på mitt julbord. Här kommer en variant som påminner om skagenröra, vilket går hem hos alla.

100 g rökt tofu
1 ½ dl crème fraîche, t ex Planti Cooking Fraiche eller Oatly Turkisk
1 dl majonnäs, t ex äggfri
1 burk röd tångkaviar
½ rödlök, finhackad
½ citron, rivet skal och saft
2 msk finhackad dill
2 msk finhackad gräslök
salt

Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål. Smaka av med salt.

GRÖNKÅLSTOFU

8 portioner på ett julbord
10 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

Jag tycker att det är så tråkigt när folk bara använder grönkål som dekoration på julbordet. Här kommer därför en krämig grönkålsrätt med tofu. Tänk en juldig variant av indisk palak paneer.

400 g fast tofu, tärnad
neutral olja att steka i

Grönkål

400 g grönkål
1 gul lök, finhackad
1 vitlöksklyfta, finhackad
1 tsk garam masala
2 dl vatten
1 dl gräddde, t ex havre- eller sojagräddde

- Fräs tofun i lite olja så att den får fint med färg. Lägg över på en tallrik så länge.
- Dra av grönkålsbladen från de hårda stjälkarna och hacka grovt.
- Fräs grönkål, lök och vitlök i lite olja tills allt har mjuknat.
- Krydda med garam masala och häll på vattnet. Koka upp och låt allt puttra under lock i 10 minuter.
- Häll ner allt i en blender och mixa till en slät sås. Du kan även göra det här med en stavmixer.
- Häll tillbaka såsen i pannen eller kastrullen. Häll på grädden och låt allt bli varmt. Smaka av med salt och peppar.
- Vänd ner tofun i grönkålssåsen.

Grönkålstofu



Varje år försöker jag göra Janssons frestelsen lite bättre. I år adderade jag crème fraîche för en lyxigare och syrligare känsla.

JANSSONS FRESTELSE MED VITLÖKSTÄCKE

8 portioner på ett julbord 
7 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

Varje år försöker jag göra Janssons frestelsen lite bättre. I år adderade jag crème fraîche för en lyxigare och syrligare känsla. I stället för ströbröd överst så körde jag på brödsbulor med smak av vitlök. Det passade verkligen så bra och är en ny favorit.

2 gula lökar, tunt skivade
2 msk smör, t ex mjölkfritt
1 kg mjölig potatis
5 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
2 dl crème fraîche, t ex Planti Cooking Fraiche eller Oatly Turkisk
1 msk finhackad kapis
½ tsk mald kryddpeppar
1 tsk salt

Vitlökstäck

4 skivor dagsgammalt bröd
50 g smör, t ex mjölkfritt
1 vitlöksklyfta, riven eller pressad

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Fräs den gula löken i smöret tills den mjuknar och blir lätt transparent.
3. Strimla potatisen fint och blanda med löken i en gratängform.
4. Vispa ihop grädde, crème fraîche, kapis, kryddpeppar och salt i en skål. Häll ner i formen.
5. Mixa brödet till smulor i en matberedare. Du kan även smula sönder det med händerna.
6. Smält smöret i en stekpanna och rör ner vitlöken. Vänd ner brödsbulorna och blanda väl.
7. Fördela brödsbulorna över din Jansson och gratinera i 50–60 minuter eller tills den har fått fint med färg.

KLASSISKA "KÖTTBULLAR" VEGO-STYLE

8 portioner på ett julbord 
12 kr/prt, 0,2 CO₂e/prt

För glutenfritt alternativ, använd glutenfritt ströbröd eller uteslut helt

Jag gick igenom så många olika klassiska recept på

julköttbullar och resultatet ser du här. Formbar färs gör verkligen jobbet så enkelt, resten handlar bara om att smaksätta den på rätt sätt.

800 g formbar vegofärs, t ex soja- eller ärtbaserad
2 gula lökar, finhackade
1 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 dl ströbröd
2 tsk dijensenap
1 msk ljus sojasås
1 msk svamp- eller grönsaksfond
1 tsk mald kryddpeppar
salt
svartpeppar

1. Tina vegofärsen. Enklast är att bara sprida ut på ett bakplåtspapper och vänta en halvtimme.
2. Fräs den gula löken i lite smör eller olja så att den mjuknar och börjar få lätt med färg.
3. Blanda under tiden grädde och ströbröd i en skål. Låt stå och svälla i 15 minuter.
4. Blanda nu färs, lök, ströbrödsblanda och resterande ingredienser i en skål. Använd händerna, det blir enklast.
5. Rulla smeten till bollar och stek gyllene i lite smör eller olja.

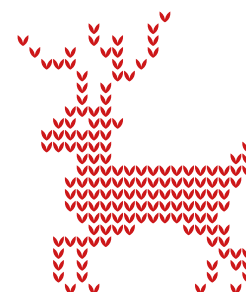
BRUNKÅL

8 portioner på ett julbord 
5 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

Jag älskar brunkål. Ja, jag vet att många inte gör det, men jag tror bara inte att ni har ätit en riktigt god brunkål än. Den här är så smakrik, söt och nästan karamelliserad i smaken. Smått beroendeframkallande om du frågar mig.

1 vitkålshuvud
100 g smör, t ex mjölkfritt
5 dl vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
salt
vitpeppar
1 dl ljus sirap
1 tsk ättikspit, 12 %

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Jag tycker att det är enklast att först skära kålhuvudet i stora klyftor och sedan skära bort den hårda roten. Hacka sedan vitkålen grovt.



3. Smält smöret i en kastrull och blanda sedan med den hackade vitkålen på en plåt. Rosta i ugnen i 30 minuter. Rör om då och då. Målet är att kålen ska mjukna och få lite färg.
4. Koka under tiden upp vattnet tillsammans med buljongtärningarna. Rör runt så att de löses upp.
5. Häll buljongen över kålen. Blanda väl. Salta och peppra generöst. Ställ tillbaka i ugnen i ytterligare 1 timme. Rör om då och då tills all vätska har kokat bort.
6. Ta nu ut plåten och ringla över sirap och ättikspit. Blanda väl. Ställ in i ugnen i 45–60 minuter. Rör om då och då och se till att det inte bränns. Du vill att kålen ska bli smältande god i konsistensen och få ordentligt med färg.

TABBOULEH PÅ GRÖNKÅL OCH APELSIN

8 portioner på ett julbord, 7 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt
För nötfritt alternativ, uteslut valnötterna

Jag älskar finhackade sallader och tycker att ett julbord inte är komplett utan minst en fräsch sallad som kan balansera upp allt det andra goda som dukas fram. Den här är inspirerad av libanesisk tabbouleh men görs på grönkål, valnötter och apelsin.

100 g grönkål
1 stor bunt persilja, finhackad
2 tomater, finhackade
½ gul lök, finhackad
½ dl finhackade valnötter
2 msk fin bulgur, kan uteslutas
2 msk olivolja
1 apelsin, saften
¼ tsk mald kanel
salt
svartpeppar

1. Dra av grönkålsbladen från de hårda stjälkarna. Hacka dem sedan fint med en kniv eller snabbt i matberedaren.
2. Blanda samtliga ingredienser i en skål.



Tabbouleh



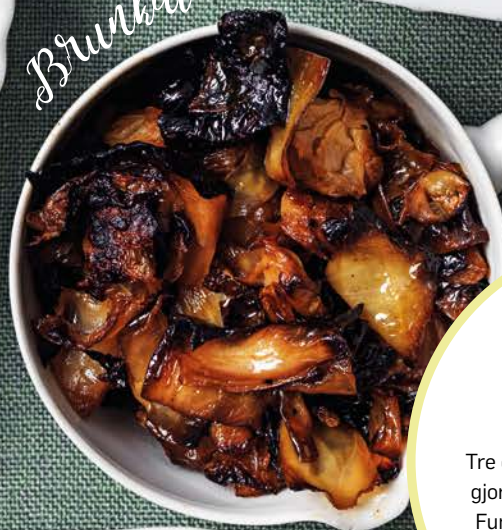
*Klassiska "köttbullar"
vego-style*



*Jarssons frestelse
med viltfäktsticke*



Brunkål



Carlshamn Tre oljor

Tre oljor är ett växtbaserat margarin gjord på raps-, kokos- och sheaolja. Fungerar lika bra i matlagning och bakning som på mackan och kommer i en generös förpackning på 600 g



Det finns många varianter på
”morotslax” och här kommer min.
Det är mer som en röra, men den
har en härligt rökig, dillig smak.



MOROTSLAX

8 portioner på ett julbord  

4 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

Det finns många varianter på ”morotslax” och här kommer min. Det är mer som en röra, men den har en härligt rökig, dillig smak. Smaken av hav kommer från noriark, som är samma ark du använder till sushi.

300 g morötter

2 dl solrosfrön, blötlagda i 6 timmar

1 noriark

1 tsk liquid smoke

1 msk rapsolja

1 msk citronsaft

1 tsk vitvinsvinäger

2 msk finhackad dill

salt

1. Riv morötterna grovt och sjud sedan i lättsaltat vatten i 10 minuter så att de mjuknar. Låt rinna av i en sil. Pressa sedan ut så mycket vätska du kan.
2. Häll ner solrosfröna i en matberedare och mixa fint.
3. Smula sönder noriarket och häll ner i matberedaren tillsammans med morötter och resterande ingredienser. Mixa ihop till en patéliknande röra.
4. Skrapa ner allt i en skål. Om du vill vända upp den på ett fat sedan är det bäst att trycka ner ett ark plastfolie i formen först.





ROSTAD PALSTERNACKA MED SMÖRSTEKTA HASSELNÖTTER

8 portioner på ett julbord 

9 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

Rotfrukter är så goda just nu och en favorit är palsternacka. Här rostar de gyllene och vid servering skedar du över hasselnötter stekta i smör. Väldigt enkelt och så himla gott.

1 kg palsternacka
¾ dl olivolja
salt
svartpeppar

Smörstekta hasselnötter
75 g smör, t ex mjölkfritt

1 ½ dl hasselnötter, grovhackade
1 vitlöksklyfta, finriven

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Skala palsternackan och skär i klyftor.
3. Blanda palsternackan med olivoljan på en plåt. Salta och peppra generöst och rosta sedan i ca 40 minuter. De ska få ordentligt med färg.

Hasselnötsdressing

1. Blanda smör och finhackade hasselnötter i en kastrull. Värm på tills hasselnötterna har blivit vackert gyllenbruna.
2. Ta kastrullen från plattan och blanda ner vitlök.
3. Lägg upp palsternackan på ett fat och skeda över hasselnötsdressing.

JULIG LINSPATÉ MED SVAMP

8 portioner på ett julbord 

9 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

För nötfritt alternativ, ersätt valnötterna med solrosfrön

Den här patén är inte bara god på julbordet, utan är underbar som pålägg under hela julen. Du kan antingen koka egna gröna linser eller köpa färdigkokta på tetra.

1 gul lök, tunt skivad
2 msk smör, t ex mjölkfritt
100 g champinjoner, skivade
400 g kokta gröna linser
2 dl rostade valnötter
1 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 msk ljus sojasås
1 tsk torkad mejram
1 krm kryddpeppar
en nypa strösocker
salt
svartpeppar

1. Fräs löken i smöret tills den mjuknar och blir lätt transparent.
2. Vänd ner champinjonerna och låt steka med tills de har släppt sin vätska. Ta sedan stekpannan från plattan.
3. Häll ner lök- och svampmixen i en matberedare tillsammans med resterande ingredienser. Mixa till en slät paté.
4. Skrapa ner den i en form och låt svalna helt i kylskåpet. Om du vill vända upp den på ett fat sedan är det bäst att trycka ner ett ark plastfolie i formen först.

Den här patén är inte bara god på julbordet, utan är underbar som pålägg under hela julen.



LYXIG RISPUDDING MED VANILJ OCH APELSIN

8 portioner   12 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

Jag älskar ris à la Malta och det här är som en extra lyxig variant med äkta vaniljstäng och apelsinskal som bara ger en hint av apelsin. Den är god som den är eller så serverar du den tillsammans med glöggmarinerade bär.

1 vaniljstäng

1 ½ dl grötris

1 liter mjölk, t ex mandel-, havre- eller sojamjök

½ apelsin, skalet

1 ½ dl strösocker

2 ½ dl vispgrädde, t ex havre- eller sojabaserad

Servering

glöggmarinerade bär, se recept

1. Skåra vaniljstäng och skrapa ur fröna. Lägg ner stäng och frön i en kastrull tillsammans med ris, mjölk och apelsinskal. Skalet får du genom att skära av det med en vass kniv eller en grönsaksskalare.
2. När allt kokat upp sänker du värmen och låter det sjuda i 30 minuter. Rör runt då och då så att det inte bränns vid.
3. Rör ner strösockret och låt sjuda i ytterligare 10 minuter. Fortsätt att röra om då och då.
4. Häll över gröten i en skål och låt svalna helt i kylskåpet. Lyft ur vaniljstäng och apelsinskal.
5. Vispa grädden fluffig med en elvisp. Vänd ner lite grädde i taget i den kalla gröten. Använd en slockepott, det blir enklast.
6. Servera som den är eller tillsammans med glöggmarinerade bär.

GLÖGGMARINERADE BÄR

6 portioner   3 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

Det här är ett så enkelt tillbehör som självklart passar fantastiskt ihop med vår lyxiga rispudding, men du måste även äta de här bären varma tillsammans med glass.

500 g blandade bär, t ex jordgubbar, blåbär, hallon och björnbär

1 dl glögg

1 dl strösocker

1. Blanda bär, glögg och strösocker i en skål. Plasta in och låt stå i kylskåpet över natten.
2. Servera kalla eller värma på i en kastrull.



Visste du att 3,65:- per dag kan göra dig piggare, lugnare och orka mer?



Att det fungerar är visat i 24 publicerade studier.

KSM66® är Sveriges mest använda växtbaserade kosttillskott vid stress, oro och trötthet. Ett kosttillskott vars effekt och säkerhet är visad i 24 välgjorda, dubbelblinda studier. Dessutom pågår ytterligare 19 studier.

Studier som visar att KSM66® hjälper vid stressrelaterade problem som:

- ☑ Stress och trötthet
- ☑ Sexuell olust och funktion
- ☑ Emotionell obalans
- ☑ Återhämtning
- ☑ Oro och ångslan
- ☑ Insomningsproblem

Förklaringen till den goda effekten

Lång traditionell erfarenhet och omfattande forskning visar att KSM66® har en uttalad förmåga att öka kroppens motståndskraft mot stress. Resultatet blir att det blir lättare att slappna av, att vila och att återhämta sig.

En positiv spiral startar som innebär att energiproduktionen i kroppens alla celler ökar. Orken återvänder och du känner dig piggare och lugnare. Något som märks på humör, tålamod och sömn.



För ork, kraft, lugn, sexlust och stresskontroll.

Världens bästa ashwagandha

KSM66® är världens enda äkta fullspektrumextrakt av ashwagandha. Det innebär att varje kapsel innehåller hela den ekologiska ashwagandharotens alla aktiva ämnen, men i 10 gånger högre koncentration – något som är helt avgörande för effekten.

För din trygghet kontrolleras kvalitet, renhet och säkerhet dessutom via 38 oberoende

certifieringar vilket gör KSM66® till ett av världens mest certifierade kosttillskott.

Vill du veta mer om studie, effekt och säkerhet?

Gå in på www.medicinegarden.se eller ring oss på 040-94 91 92



120 kapslar
219:-
(3,65:-/dagsdos)



KSM66® - världens mest väldokumenterade, certifierade och mest använda ashwagandha



KSM66® FINNS I ALLA APOTEK, I ALLA HÄLSOBUTIKER SAMT HOS APOTEA, BODYSTORE M.FL. NÄTBUTIKER

MEDICINEGARDEN AB • WWW.MEDICINEGARDEN.SE • 040-94 91 92 • INFO@MEDICINEGARDEN.SE • WWW.KSM66.SE

Ashwagandha (KSM66®) bidrar till ökad stresstålighet, fysisk och mental kapacitet samt känslomässig balans, återhämtning, ork och lättare insomning. Stödjer kroppen vid perioder av nervositet, anspänning och oro. Stödjer mannens sexuella funktion och kvinnans reproduktiva organ samt bidrar till uthållighet och ökad muskelmassa vid träning. Kosttillskott bör inte användas som alternativ till en varierad kost. Det är viktigt med en varierad och mångsidig kost samt hälsosam livsstil.

VINTERNS SÖTA

Vissa smaker kommer man inte undan under julen. Vi älskar ju dem! Saffran, choklad, pepparkaka, nötter. De ska liksom vara med. Här kommer några av mina favoriter, på mitt sätt. Och du, testa mina lyxiga lussebullar, de kommer att förändra allt.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN



**Carlshamn Tre oljor**

Tre oljor är ett växtbaserat margarin gjord på raps-, kokos- och sheaolja. Fungerar lika bra i matlagning och bakning som på mackan och kommer i en generös förpackning på 600 g

**SAFFRANSKAKA MED FÄRSKOSTFROSTING**12 bitar 

Den här saffranskakan innehåller mannagryn, vilket inte bara gör den väldigt saftig, utan den håller sig även saftig länge. Du kan servera den precis som den är, men allt blir godare med en sötsyrlig färskostfrosting på toppen.

Saffranskaka

400 g mannagryn
2 msk vetemjöl
2 tsk bakpulver
2 tsk vaniljsocker
1 kuvert saffran

5 dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
2 ½ dl strösocker
200 g smält smör, t ex mjölkfritt

Färskostfrosting

75 g mjukt smör, t ex mjölkfritt
100 g färskost, t ex havre-, mandel- eller sojabaserad
3 dl florsocker
1 tsk vaniljsocker

Dekoration

lingon

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Blanda ihop mannagryn, vetemjöl, bakpulver,

vaniljsocker och saffran i en bunke. Vispa i en annan bunke ihop yoghurt och strösocker.

3. Vispa nu ner yoghurtblandningen och det smälta smöret i mjölblandningen. Låt smeten stå och svälla i 15 minuter.

4. Smöra och mjöla en springform, ca 26 cm i diameter. Vispa smeten lite lätt och håll sedan ner den i bakformen.

5. Grädda kakan i 30–40 minuter. Känn efter med en sticka, den ska vara helt torr. Ta ut och låt svalna helt.

Färskostfrosting

1. Vispa ihop samtliga ingredienser till en fluffig frosting. Använd en elvisp och ha tålamod.

2. Spritsa eller bred frosting över den av svalnade kakan. Dekorera med lingon.



LYXIGARE LUSSEBULLAR

30 st 

Det här är min uppdaterade variant på lussebullar med en smörig briochedeg. De blir saftigare, fetare och fantastiskt goda. Jag är för övrigt en av de som inte har russin i mina lussebullar. Jag vet! Istället penslar jag dem alltid med smör och vänder dem i strösocker.

25 g jäst
1 kuvert saffran
4 dl mjölk, t ex soja-, havre- eller mandelmjök
2 msk rapsolja
2 msk strösocker
½ dl majsstärkelse
10 dl vetemjöl
1 nypa salt
150 g mjölkfritt margarin, tärnat

Dekoration

russin, kan uteslutas
smält smör, t ex mjölkfritt
strösocker

På kvällen – dag 1

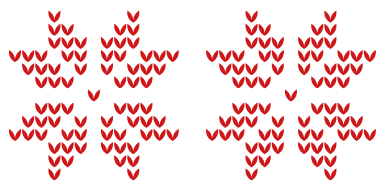
1. Smula ner jästen i en bunke.
2. Vispa ner saffran, mjölk, olja, socker och majsstärkelse.
3. Arbeta nu in 9 deciliter av mjölet och knåda degen i 10 minuter. Det här gör du bäst i en hushålls-assistent. Håll ner saltet och knåda lite till.
4. Pressa sönder margarinet med en slickepott så att det blir något mjukare men inte varmt. Mata sedan ner lite i taget i degen.
5. När allt fett är inarbetat tillsätter du den resterande deciliter mjöl och knådar i 5 minuter till. Degen kommer att kännas lös och klabbig, men oroa dig inte, den behöver bara vila.
6. Täck bunken med plastfolie och ställ in degen i kylan över natten.

Dag 2

1. Ta ut degen från kylan och dela i 30 bitar. Forma till lussebullar. Pressa ner russin om du vill ha det.
2. Lägg lussebullarna på bakplåtpappersklädda plåtar. Täck över med en kökshandduk och låt jäsas i 60–90 minuter. De ska dubbla i storlek.
3. Grädda lussebullarna på 225 grader i 8–10 minuter.
4. Ta ut lussebullarna och pensla med smör. Vänd i strösocker.







PEPPARKAKSKULOR

16 st

Jag älskar pepparkakor och kan äta dem i mängder. Jag älskar även att använda dem i andra bakverk, som de här pepparkakskulorna. Tänk dig enkla pepparkakstryfflar doppade i choklad, som dessutom är löjligt enkla att göra.

150 g pepparkakor
1 dl florsocker
1 tsk vaniljsocker
150 g färskost, t ex mjölkfri
200 g mörk choklad, smält

1. Mixa pepparkakorna till ett fint pulver i en matberedare.
2. Blanda ner florsocker, vaniljsocker och färskost. Arbeta ihop till en "deg" och låt vila i kylskåpet lite.
3. Rulla degen till bollar och ställ in i frysen så att de stelnar.
4. Doppa bollarna i den smälta chokladen och strö eventuellt över lite smulad pepparkaka som dekoration. Låt stelna helt i kylskåpet.

FERRERO ROCHER I RUTOR

20 st

Ferrero Rocher är en riktig dröm av hasselnöt och choklad. Här har jag tagit fram en egen variant som görs i en form i stället för att rullas till bollar. Mycket enklare, men lika gott.

Hasselnötstryffel

2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 dl ljus sirap
300 g mörk choklad, hackad
100 g Nöt-Crème
flingsalt

50 g Nöt-Crème
20 hasselnötter

1. Koka upp grädde och ljus sirap i en kastrull.
2. Ta kastrullen från plattan och rör ner mörk choklad, Nöt-Crème och flingsalt. Blanda tills du har en slät smet.
3. Häll ner smeten i en form klädd med plastfolie. Detta för att du lättare ska kunna vända ut de färdiga rutorna. Ställ in i kylan i någon timme så att smeten får sätta sig och bli fast.
4. Bred ett lager Nöt-Crème över tryffeln och dekorera med hasselnötter. Skär i rutor och servera.

S'mores är en amerikansk favorit bestående av digestivekex, choklad och grillade marshmallows.



S'MORES-KAKOR

14 stora eller 22 små

S'mores är en amerikansk favorit bestående av digestivekex, choklad och grillade marshmallows. Här har jag tagit de smakerna och gjort dem till knapriga, lätt sega, havrekakor med smältande choklad och marshmallows.

200 g mjölkfritt margarin, rumstempererat
1 ½ dl strösocker
2 dl farinsocker
2 tsk majsstärkelse
2 msk vatten
6 dl havregryn
3 dl fullkornsvetemjöl
1 tsk mald kanel
1 tsk vaniljsocker
½ tsk bikarbonat
1 nypa salt
200 g mörk choklad
22 marshmallows, t ex växtbaserade

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Vispa margarin, socker, farinsocker, majsstärkelse och vatten krämigt.
3. Blanda havregryn, fullkornsmjöl, kanel, vaniljsocker, bikarbonat och salt i en annan bunke. Vispa ner i smörsmeten och arbeta ihop till en deg. Överarbete inte!
4. Forma till bollar och lägg på en bakplåtspappersklädd plåt. Jag brukar ta hjälp av en glasskopa, på så sätt blir alla lika stora. Platta till lätt med handflatan.
5. Tryck ner en ruta mörk choklad och en marshmallow i varje kaka.
6. Grädda i 16–18 minuter. Först är kakorna mjuka, men så fort de svalnar blir de härligt sega.

Veganska marshmallows?

Det finns faktiskt, om än lite svåra att hitta. Märket heter Dandies och finns på bland annat happyvegan.se.

KRÄMIG ASIATISK GRÖNKÅLS-SALLAD MED TOFU

4 portioner   28 kr/prt, 0,2 CO₂e/prt

Den här salladen är faktiskt en väldigt god rätt att ha på julbordet, men den är även supergod som egen rätt en kväll när du är sugen på annat än klassiska julsmaker. Den är krispig, färgglad, mättande och innehåller den godaste dressing jag har tagit fram.

Asiatisk caesardressing

2 vitlöksklyftor, rivna
2 msk riven färsk ingefära
2 dl majonnäs, äggfri
1 msk Kikkoman Sojasås
1 tsk Colman's Senapspulver
1 tsk sesamolja
1 tsk sambal oelek

Sallad

300 g fast tofu
olja att steka i
½ dl Kikkoman Sojasås
1 huvud romansallat
200 g grönkål
en nypa flingsalt
1 dl böngroddar
1 morot, tunt strimlad (använd en potatisskalare)
2 salladslökar, tunt skivade
2 msk rostade sesamfrön

Asiatisk caesardressing

Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål.

Sallad

1. Tärna tofu och stek i lite olja så att den får fint med färg.
2. Häll på sojasåsen och blanda runt. Låt puttra tills den kokat in helt i tofun. Häll över i en skål och låt svalna något.
3. Riv sönder romansallaten.
4. Dra grönkålen från de hårda stjälkarna och riv sedan sönder bladen. Massera grönkålen med lite flingsalt i en skål. Den ska mjukna och mörkna i färgen.
5. Vänd ner tofu och övriga ingredienser. Blanda väl.
6. Precis vid servering vänder du ner dressingen och blandar väl. Servera!

Colman's Senapspulver

Fler borde upptäcka Colman's Senapspulver! Blandningen av senapsfrön ger en kittlande hetta som är god i både vegobiffar, såser, dressingar och sallader. Du behöver inte mycket för att det ska ge en riktig smakboost.

Kikkoman Sojasås

Kikkomans klassiker är deras naturligt bryggda sojasås som är lika god i maten som till maten. Den har en härlig sötta och fyllig smak som gör sig bra i allt från såser och marinader till dressingar, grytor, biffar och även desserter.





Originalalet från Japan



KIKKOMAN®



FISKARS



Till förmån för

BRÖSTCANCER
FÖRBUNDET



DET BENGALISKA KÖKET MED RIZWAN QADERY

Klassikern är att många klumpar ihop maten från Indien, Pakistan och Bangladesh i ett. Fel, fel, fel! I Rizwan Qaderys nya bok *Masala mama* ger han en inspirerande introduktion till det bengaliska köket. Fullt med kryddor, smaker och nya tekniker att ta till sig.

RECEPT: RIZWAN QADERY FOTO: SIMON BAJADA



”Kärnan i det bengaliska köket är ris och fisk, med smaksättare som lök, ingefära, vitlök och grön chili. Självklart kryddar man med både hela och malda kryddor.”

RIZWAN QADERY VÄXTE själv upp i Norrköping med föräldrar som hade invandrat från Bangladesh. Det bengaliska köket var en stor del av hans uppväxt och efter att hans stora matintresse gjorde att han fick upp ögonen för många av världens kök, kom han alltid tillbaka till det bengaliska. Som vuxen fick han även en annan insikt kring detta varierade, smakrika och fantastiska kök som många svenskar tyvärr har väldigt dålig koll på. Det resulterade i boken *Masala mama*, som är en minst sagt färgsprakande introduktion till det bengaliska köket.

– Det är genom min mamma som jag har lärt mig om bengalisk mat. Hon lade alltid ner tid och omsorg på maten och lagade allt från grunden.

Hur bra är svenskar egentligen på bengalisk mat?

– Folk har noll koll. Jag tänker att indiskt är en bra utgångspunkt för de som inte vet något alls, men samtidigt är det jättestora skillnader. Med den här boken, *Masala mama*, hoppas jag kunna visa vad som utmärker bengalisk mat och vår kärlek för hemlagad mat med naturliga råvaror i säsong. Någonstans vill jag också visa att de här teknikerna också kan appliceras på svenska råvaror, att det finns ett tänk som man kan ta med sig.

Hur skulle du beskriva det bengaliska köket?

– Det är väldigt regionalt och mycket säsongsbaserat. Det är naturlig mat som lagas från grunden. Kärnan i det bengaliska köket är ris och fisk, med smaksättare som lök, ingefära, vitlök och grön chili. Självklart kryddar man med både hela och malda kryddor.

En stor del av Bangladesh består av kust samtidigt som de tre floderna Brahmaputra, Ganges och Meghna flyter genom landet, så det är lätt att förstå varför fisk och skaldjur har en sån central del i det bengaliska köket. Med det sagt är ris och grönsaker också viktiga. Vid samma måltid kan det finnas två-tre grönsaksrätter.

– Vi har mycket stekta grönsaker. Vi har även en speciell typ av grönsaksrätt, bharta, som består av olika mosade grönsaker, ofta tillsammans med lök, chili och senapsolja.

Precis som i många andra kulturer runt

om i världen är vegetariska rätter mer en regel än undantag, men däremot inget man sätter en etikett på. Det bengaliska köket har självklart mycket linser och bönor i många olika rätter, från snacks och sidorätter till grytor och soppor.

Precis som många med rötter i Sydasiens har Rizwan fått frågan om han ”alltid äter curry?”

– Vi använder inte själva det ordet, ”curry” är ett engelskt ord. Det används som ett paraplybegrepp för massor olika saker och känns lite för förenklat för mig.

Många blir avskräckta av mängden kryddor, har du några tips där?

– Ett tips är att gå och köpa kryddor i en

stor påse hos sydasiatiska eller indiska livs. De är mycket mer prisvärda och när du väl har kryddorna hemma kan du laga så många fler rätter. Börja med mald spiskummin, koriander, gurkmeja och chilipulver.

Rizwan reste själv till Bangladesh när han skulle skriva boken. Det gav honom inte bara ny inspiration utan även en delvis ny bild av det bengaliska köket.

– Det var en fantastisk upplevelse. Jag hade inte varit där på tio år och åkte dit med nya ögon som en super-matnörd. Vi var på grönsaksmarknader, fiskmarknader och kryddmarknader. Jag lärde mig både nya tekniker och nya rätter.



Följ Rizwan

Sätt igång och följ Rizwan på Instagram [@rizwanqadery](https://www.instagram.com/rizwanqadery) där han delar med sig av matglädje och inspiration.



PIAJU FRITTERS PÅ RÖDA LINSER

ca 20 st 4 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

Piaju är ett oerhört populärt snack i hela Bangladesh. Det är små fritters gjorda på röda linser kryddade med chili, koriander, gurkmeja och lök. Troligtvis ett av de lättaste bengaliska recepten jag kan. Vi äter dessa som snacks och tilltugg, speciellt under ramadan. Det är proteinrikt, glutenfritt, veganskt, krispigt, spicy och riktigt gott. Som liten kändes det som fest när min mamma gjorde dessa, och stod jag nära spisen kunde jag lyckas smyga in några i munnen när hon tittade bort... vilket kan ha hänt mer än en gång!

1 dl torkade röda linser, blötlagda 1 timme och avrunna

½ dl hackad koriander

2 gröna chili, efter smak

1 tsk gurkmeja

1 gul lök, skivad

1 tsk salt

olja till fritering

1. Mixa linser, koriander, chili och gurkmeja med en stavmixer. Smaksätt med salt. Blanda i löken. Löken får gärna spreta ut lite. Det blir krispigt och gott!

2. Värm oljan till medelvärme. Platta ut till små biffar, ca 3 cm i diameter, och fritera. Se till att vända på dem så att de blir jämnt tillagade. Servera med dipp och varför inte en kopp doodh cha.

**DOODH CHA
MJÖLKTE****4–6 koppar** **5 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt**

Ingredienslistan är betydligt längre än bara te och mjölk – det här teet är maximalt aromatiskt och sött. Håll teet från en höjd med hjälp av en bågare så får du till ett fluffigt skum i tekoppen.

1 kanelstång
 ½ tsk fänkålsfrön
 4 svartpepparkorn
 1 lagerblad
 3 nejlikor
 1 stjärnanis
 2–4 gröna kardemummakapslar, krossade
 2–3 skivor ingefära, krossade
 1–1 ½ liter vatten
 2–3 msk svart te
 1 dl mjölk, t ex havremjölk
 2 msk strösocker
 2 msk dadelsocker
 en nypa salt

1. Rosta alla hela kryddor i en kastrull. Krossa dem lätt i en mortel och lägg tillbaka i kastrullen.
2. Häll i vatten tillsammans med ingefära och koka upp.
3. Tillsätt te och låt dra till önskad styrka. Gör det

gärna ganska starkt eftersom mjölken kommer att runda av smakerna. Sila av allt och tillsätt mjölk, socker och salt efter smak.

**CHOTPOTI
ÄRTSOPPA****6 portioner** **5 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt**

Alla bengaler älskar ärtsoppa! Eller förlåt, jag menar chotpoti! Vår version är, jämfört med den svenska ärtsoppan, maxad med kryddor, toppings och sås. Den är stark och syrlig med möra ärtor kombinerat med krispiga färska grönsaker. Chotpoti är en street-foodrätt men också en uppskattad hemmarätt vid festliga tillfällen. Rätten kan också användas som fyllning i fuchka, en annan populär streetfoodrätt. För inbitna älskare av ärtsoppa kanske konceptet låter galet, men lita på mig, den svenska ärtsoppan har en utmanare.

3 dl torkade gula ärtor
 1 tsk gurkmeja
 2 tsk salt
 1–2 tsk chilipulver, efter smak
 2 ½ msk chotpotikrydda

Toppings
 2 dl hackad gurka

2 dl hackad tomat
 4 gröna chili, hackade
 1 rödlök, hackad
 tamarindsås

Chotpotikrydda

4 torkade röda chili
 4 tsk panch phoron
 4 tsk hel spiskummin
 2 tsk hela korianderfrön
 2 tsk hel spiskummin

1. Blötlägg ärtorna 24 timmar. Håll därefter av vatten och fyll på med nytt. Tillsätt gurkmeja och salt.
2. Koka ärtorna cirka 20 minuter tills de är mjuka.
3. Blanda i chilipulver och chotpotikrydda och mosa chotpotin något så att några ärtor går sönder. Vissa gillar ärtorna hela medan andra föredrar när de är mosiga. Välj själv!
4. Lägg upp chotpoti i en djup skål. Toppa med grönsakerna och avsluta med tamarindsås.

Chotpotikrydda

1. Klipp chilin i mindre bitar.
2. Rosta alla ingredienser i torr het stekpanna cirka 5 minuter, tills kryddorna doftar tydligt.
3. Mal till pulver i kryddkvarn och förvara i en ren kryddbuk med lock.



KICHURI RISGRÖT MED MUNGBÖNOR

8 portioner   7 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

Olika regioner gör olika varianter av kichuri – den största skillnaden är om den är mjuk eller torr. Rätten består oftast av ris och muger dal, alltså delade gula mungbönor som tillagas tillsammans med kryddor och örter. I den här mjuka varianten av kichuri binds riset och linserna (halverade mungbönorna) ihop av stärkelsen i riset, likt en congee eller risotto. Precis som de rätterna träffar kichuri precis rätt när man är lite frusen eller känner sig höstruggig.

4 dl basmatiris alt. rundkornigt bengaliskt ris
8–10 dl vatten, i omgångar, eventuellt mer om det behövs

1 ½ dl gula delade mungbönor, rostade
(moong dal i butik)

2 msk riven gul lök

2 tsk riven ingefära

2 tsk riven vitlök

2 tsk mald koriander

2 tsk mald spiskummin

2 tsk gurkmeja

1–2 tsk chilipulver, efter önskad hetta

1 tsk mald svartpeppar

2 krm mald kanel

2 krm mald nejlika

2 gröna kardemummakapslar

1 msk salt

1–2 gröna chili, delade

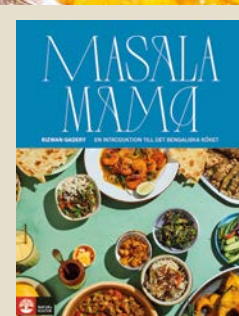
3 msk neutral olja

ev. 1 msk senapsolja

1. Stek lök, ingefära och vitlök på medelhög värme tills de är mjuka, cirka 5 minuter. Tillsätt alla kryddor och stek cirka 5 minuter.

2. Häll i ris och linser och stek 2 minuter. Börja med att tillsätta 8 dl vatten, salt och grön chili. Koka cirka 20 minuter. Rör om då och då.

3. Tillsätt eventuellt ytterligare vatten och koka 10–20 minuter, tills riset är färdigkokt och mjukt. Tillsätt olja och senapsolja och rör om. Servera med bhaja, stekt ägg eller en gryta. Kan ätas till frukost, lunch eller middag.



I Rizwan Qaderys bok *Masala mama* (Natur & Kultur) introduceras vi till det bengaliska köket. Det är kryddor, tekniker, personliga berättelser, reseminnen och möten. Dessutom en otroligt vacker bok att bläddra igenom.

I samarbete med Al'Fez

FRASIG FALAFEL MED MAROCK- ANSK MOROTSSALLAD

4 portioner 50 kr/prt, 0,2 CO₂e/prt

Jag använde mig av Al'Fez falafelmix som ger krispiga och smakrika falafelbollar på nolltid. Till dem gjorde jag en väldoftande marockansk morotssallad, yoghurtås och Al'Fez marockanska couscous.

1 förpackning Al'Fez Lebanese Style Falafel

Marockansk morotssallad

500 g morötter

½ dl olivolja

1 citron, saften

2 tsk harissa

2 tsk agavesirap

1 tsk mald spiskummin

1 vitlöksklyfta, riven

½ dl finhackad persilja

salt

Yoghurtdressing

3 dl yoghurt, t ex soja- eller havrebaserad

10 cm gurka, finhackad

2 vitlöksklyftor, pressade

1 msk finhackad dill

½ citron, saften

salt

svartpeppar

Servering

1 förpackning Al'Fez Moroccan Spiced Couscous

1. Förbered och tillaga Al'Fez falafel enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Skala morötterna och skiva tunt. Koka i lätsaltat vatten i 12 minuter.
3. Häll bort vattnet och låt morötterna svalna något.
4. Vispa ihop resterande ingredienser till en dressing. Blanda med morötterna.
5. Tillaga couscousen enligt anvisningarna på förpackningen. Rör ihop ingredienserna till yoghurtdressing.
6. Servera falafeln med morötter, couscous och yoghurtdressing.

Al'Fez libanesiska falafel

Al'Fez har smakrika produkter från Mellanöstern och Nordafrika. De har till exempel libanesisk falafelmix och marockanskt kryddad couscous som du enkelt lagar till perfektion. De har även två färdiga såser – Moroccan Meatball Sauce, där du kan vända ner valfria vegobullar, samt en het Smoky Harissa Sauce som passar lika bra till vegobitar som till kikärter. Al'Fez finns på Icas och Coops stormarknader.



Julklappar för alla

Julklappar behöver inte bara ges på själva julaften. De behöver heller inte vara dyra. Här har jag samlat en blandning av lite allt möjligt som kan vara fint att ge bort till en vän eller till dig själv.



Ljus som konstverk

Hur finurligt fantastiskt är inte det här ljuset? Det är gjort i Riga, Lettland, och är ett traditionellt östeuropeiskt hantverk. Du hittar det i grönt och cerise på Svenskt Tenn för 600 kr.



Alla pratar airfryer

Tänk dig en fritös men utan olja. Du kan "fritera" och steka t ex vegonuggets, pommis, potatisklyftor och annat mumsigt. Ja, du kan även tillaga hela rätter i den och baka om du är riktigt kreativ. Det finns flera olika varianter på marknaden. Cosori Dual Blaze airfryer kostar 2 499 kr på Elgiganten.



Hyacintvas

Hyacinten hör julen till, men den behöver också något vackert att stå i. Hyacintvasen Veder från Zeta har en enkel rund form, munblåst av glasblåsare i Småland. Den kostar 299 kr på [zetas.se](https://www.zetas.se).



Vacker på väggen

Oavsett om du vill ha det själv eller ge bort så har Artilleriet många vackra och lite mystiska posters att hänga upp. Mycket som påminner om djur och natur, vilket vi älskar. Nepenthaceae kostar 590 kr på [artilleriet.se](https://www.artilleriet.se).

Hållbart smycke

På Ecosphere hittar du bland annat den här ringen – Mad Peach. Ett ansikte vackert designat i återvunnet silver. För varje sålt smycke donerar grundaren Madeleine Ljungqvist till organisationen Kvinna till Kvinna. Du hittar ringen på [ecosphere.se](https://www.ecosphere.se) för 375 kr.



ALDRIG UTAN MIN PINCETT

Alla behöver en stekpincett. Du kommer snart inse hur mycket du kan använda den till i din matlagning. Den här är gjord i polerat rostfritt stål med en räfflad greppyta. Du hittar den på [artilleriet.se](https://www.artilleriet.se) för 180 kr.

Ge bort en strut!

Jag älskar ätbara gåvor och ingen blir besviken av sötsaker från Malmö Chokladfabrik. Just den här struten är fylld med ljus vegansk choklad med smak av mint och polka. Lika trevlig som gå bort-present som att äta framför tv:n. Kostar 65 kr på bland annat [choklad.shop](https://www.choklad.shop).



The Shirt

Asket satsar på slow fashion och kläder som ska leva länge. Därför är designen väldigt klassisk och tidlös. Alla måste ju ha en en baströja och den här är gjord i 100 % ekologisk bomull. Kostar 1 300 kr på [asket.se](https://www.asket.se).

Slickepott åt alla

Jag älskar slickepottar och kan aldrig få tillräckligt många. De är ju så användbara, inte bara i bakning utan även i matlagning. Leilas slickepottar i silikon är fantastiska och jag gillar speciellt de här som är lätt skålförmade. Finns i flera färger för 99 kr på

[leilasgeneralstore.com](https://www.leilasgeneralstore.com).



Bubblande julklapp

Skippa kolsyrat vatten på flaska och gör ditt eget bubbelvatten med Sodastream. Den nya kolsyremaskinen Sodastream TERRA är en uppgradering av en tidigare favorit, nu med mer kompakt design, snyggare texturer och den nya Quick Connect-teknologin. Kostar från 1 129 kr på [sodastream.se](https://www.sodastream.se).

MODE & SKÖNHET



SKJORTA FRÅN LES DEUX

Skjorta från Les Deux i en härlig olivgrön färg. Snygg att bära både till vardag och fest. Christoph Shirt Olive hittar du hos mq.se för 1 199 kr.



PARFYM FRÅN MOLTON BROWN

Molton Brown Re-Charge Black Pepper är en spännande parfym från märket Molton Brown med framträdande noter av peppar och örter. Kostar 1 000 kr hos tyko.se.



NY SÄSONGSDOFT FRÅN THE BODY SHOP

Ny härlig säsongsdoft på The Body Shops ikoniska Body Butter. Produkten ingår i Cherries & Cheer som är en av märkets senaste kroppsvårdsserier och har en doft av körsbär och mandelmjöl. Cherries & Cheer Body Butter kostar 215 kr/200 ml.



VÄSKA I KONSTSKINN

Elegant väska från det danska märket Hvisk. Cayman Pocket är gjord i konstskinn och är inte bara fin att bära utan även praktisk med rymlig ficka och flera fack. Kostar 995 kr hos greenlaces.se.



SNYGG ACCESSOAR

Tjocka ringar och statement-örhängen är populära accessoarer den här hösten och vintern. Örhängen med dubbla ringar från H&M är därför ett stilsäkert val om du vill sätta pricken över i:et på din outfit. Kostar 99 kr på hm.se.



VINTERKÄNGAN REVENGE

Kängor i fint veganskt skinn och med tjock sula från market Humans Are Vain. Modellen Revenge i färgen brunt och svart hittar du hos greenlaces.se och den kostar 1 650 kr.



HÅRSPÄNNE FRÅN H&M

Hos H&M finns flera fina håraccessoarer med rosetter i olika material och färger. En av mina favoriter är det här fina hårspännet med rosett i konstskinslook. Kostar 99 kr på hm.se.



MÖRKRÖD SAMMETSBLUS

Fin mörkröd blus i mjuk sammet som passar extra bra att bära denna tid på året. Modellen Enfärgad sammetsblus finns även i svart och kostar 399 kr på indiska.se.



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.

KOREANSKA GRYTOR

Det koreanska köket börjar bli allt mer populärt i Sverige, och det med rätta! Det är ett väldigt spännande och varierat kök, det visar inte minst Gustav Kyhlberg i sin bok *Koreanska grytor*. En samling av inte bara grytor utan även koreansk matkultur och spännande sidorätter.

RECEPT: GUSTAV KYHLBERG FOTO: JONAS CRAMBY



MJUK TOFUGRYTA SOONDUBU JJIGAE

6-8 portioner   29 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

En riktigt härlig gryta med mycket hetta och svamp. Vill du inte ha den riktigt så het kan du dra ner mängden chilipulver något. Tofun i soppan kallas ibland för äggtofu – den mjukaste, krämigaste tofun som går att finna. Den här versionen är helt vegansk så för lite mer djup i soppan används mycket torkad shiitake och doenjang.

600 g extra mjuk tofu
1 ½ liter vatten
50 g färsk shiitake, strimlad
2 gula lökar, grovt skurna
4 salladslökar, strimlade

Grytbas

2 gula lökar, i grova bitar
3 salladslökar, i grova bitar
30 g torkad shiitake
20 vitlöksklyftor, skalade
1–1 ½ dl gochugaru, koreanskt chilipulver
1 dl svampsoja eller 4 msk ljus soja
2 msk doenjang, koreansk bönpaste
1 msk strösocker
2 msk salt
matolja till stekning

1. Fräs grönsakerna till grytbasen mjuka i lite olja i en kastrull på låg värme. Tillsätt resterande ingredienser till grytbasen och slå på vatten så att det täcker. Koka cirka 20 minuter, tills allt är mjukt och det mesta av vattnet kokat bort. Mixa slätt i en blender eller med stavmixer.
2. Koka upp 1 ½ liter vatten i en stor kastrull. Tillsätt grytbas, färsk shiitake, lök och salladslök. Låt koka 3 minuter.
3. Vid servering lägger du stora bitar tofu i den varma soppan och äter med nykokt rundkornigt ris och gärna banchan (sidorätter).



I Koreanska grytor (Natur & Kultur) delar Gustav Kyhlberg med sig av just det, en rad spännande smakrika grytor från Korea. Här delas även mycket fakta, matnörderi och sidorätter. Inte jättemycket vegetariskt, men det går lätt att inspireras och vegofiera ändå.

Fisksås

I den här kimchin används koreansk fisksås, men det går att köpa vegansk fisksås i asiatiska butiker. Vi har testat och det gick jättebra.



RÄTTIKSKIMCHI KKAKDUGI

1 stor burk  
120 kr/burk, 0,1 CO₂e/prt

Kkakdugi är en väldigt vanlig typ av kimchi, något man äter till nästan varje måltid. Bäst blir den om du får tag på asiatisk rättika, som är vit och grön. Om du använder svensk rättika är det alltid bättre att göra lite större tärningar eftersom den tenderar att mjukna lite mer. Kkakdugi är något som framför allt passar till rätter med mer hetta och sötna, exempelvis andong jjimdak. Då är kkakdugi ett måste.

2 kg rättika, skalad, i 2 cm stora tärningar

Kimchibas

2 dl gochugaru, koreanskt chilipulver

1 nashipäron, skalat och urkärnat, alt. vanligt päron
2 gula lökar, skalade
2 dl vegetarisk fisksås
5 vitlöksklyftor, skalade
2 tsk salt utan jod
1 msk finriven ingefära

1. Mixa alla ingredienser utom gochugaru slätt till kimchibasen. Tillsätt gochugaru och blanda basen med rättikan.
2. Lägg i steriliserade glasburkar med tättslutande lock, fyll burkarna till ¾. Se till att vätskan täcker helt efter att de fått stå ett litet tag. Alternativt kan du lägga kimchin i vakuumpåsar och försluta.
3. Låt stå i rumstemperatur 1 dygn tills du ser fermenteringen sätta i gång (det syns små bubblor i vätskan, speciellt om du trycker ner kimchin). Ställ i kylan

och vänta 2 veckor innan du börjar äta av kimchin. Ät helst inom 5 veckor. Den håller längre, men får då syrligare smak.

STRIMLAD MARINERAD RÄTTIKA MU SAENGCHAE

4 portioner  
23 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

Ju hårdare rättika, desto bättre. Den här rätten är godast att äta direkt efter blandning, men håller någon dag i kylan. Dock är den godast när rättikan fortfarande har lite spänst kvar. Om du kan få tag på asiatisk rättika så köp på dig direkt. Det blir en på alla sätt bättre upplevelse och framför allt mycket knaprigare.

300 g rättika

Dressing

1 salladslök, strimlad
1 vitlöksklyfta, finriven
1 tsk finriven ingefära
2 tsk salt
1 msk gochugaru, koreanskt chilipulver
1 msk risvinäger
1 msk strösocker
1 tsk sesamolja

1. Skär rättikan i tändsticksstora strimlor och lägg i isvatten.
2. Blanda alla ingredienser till dressing. Låt rättikan rinna av i ett durkslag, vänd ner i dressing och servera direkt.

Afrikagruppernas kamp mot hunger och fattigdom

Att trygga livsmedelsförsörjningen och utrota hungern är en prioritering både för Afrikagrupperna och globalt, men fortfarande en stor utmaning för kvinnor på landsbygden i Sydafrika. 69% av kvinnorna på landsbygden lever i fattigdom och möter många former av förtryck, inklusive ökade hot om matbrist och osäkra försörjningsmöjligheter. En av dem är Feziwe Tsana.

Tack vare stöd från Afrikagruppernas partnerorganisation ECARP kan småskaliga jordbrukare, som Feziwe, få utbildning och mentorskap om agroekologi och klimatsmarta metoder som är lämpliga för stadsnära jordbruksområden.

Afrikagrupperna arbetar med utvecklingssamarbete och samarbetar med partnerorganisationer i fem länder i södra Afrika, med fokus på en rättvis resurs- och maktfördelning. Vi arbetar i solidaritet med människor i kampen mot fattigdom och andra orättvisor.

Mer information hittar du på vår hemsida
www.afrikagrupperna.se



Swisha en gåva och bidra till minskad fattigdom och en säker försörjning för kvinnor som Feziwe!



AMNESTY
INTERNATIONAL



Ditt stöd gör att vår gemensamma röst kan vara stark och stadig. En enda människa kan inte förändra allt - men tillsammans kan vi göra det.

Amnestys kamp för global rättvisa

Amnesty arbetar för att mänskliga rättigheter ska gälla alla, både nu och i framtiden. Genom att avslöja kränkningar samt skapa uppmärksamhet och opinion, sätter organisationen press på regeringar och makthavare.

Amnesty är en oberoende organisation med närvaro runtom i världen. En central del av Amnesty Internationals arbete är de utredningar som genomförs. Utredningarna möjliggör avslöjandet av kränkningar av mänskliga rättigheter, och utgör grunden för påverkansarbete. De är oberoende, trovärdiga och faktabaserade, och utförs oftast på plats. Om tillträde till ett land är omöjligt, kommunicerar Amnesty med individer som flytt därifrån, samt med advokater, journalister och lokala människorättsorganisationer. Några av de kärnfrågor som Amnesty fokuserar på

inkluderar kvinnors rättigheter, HBTQI-personers rättigheter, flyktingars rättigheter och yttrandefrihet, samt ökad inriktning på klimaträttvisa och en tydlig antirasistisk hållning.

Amnesty har haft en inverkan på många områden, till exempel har de arbetat med rätten till fri abort globalt. Deras arbete har bidragit till avkriminalisering av abort i Argentina, Irland och Mexiko. Dessutom har de stöttat klimataktivisterna, som de sex portugisiska ungdomarna som stämt Sverige och 31 andra europeiska stater för otillräcklig åtgärd mot klimatförändringar. Förutom finansiell stöd, finns det andra sätt att stötta Amnesty på. Man kan till exempel skriva under namninsamlingar, delta i demonstrationer eller engagera sig i en aktivistgrupp.

Mer information hittar du på vår hemsida
www.amnesty.se

“Alla förtjänar att bli älskade, att ha en familj.”

Citatet kommer från Jesper Lundqvist, hundskötare, om varför man bör stödja Hundstallet. Snart 22 år, bor Jesper med familj och djur: två hästar, två hundar, en katt och några höns. Han är djurälskare sedan barnsben, gick Naturbruksgymnasiet och siktar på att bli veterinär. Arbetet på Hundstallet kompletterar hans studier och ambitioner perfekt.

Varför adoptera en hund, istället för att köpa en valp?

“Adopterar man en vuxen hund, träffar man en färdig individ,” svarar Jesper. “Klickar man med en vuxen hund, finns ingenting som kan kapa det bandet. Med en valp ser du inte personligheten än.” Diskussionen kretsar kring glädjen när rätt hund och ägare finner varandra.

Vårt arbete, din trygghet

Hur länge stannar en hund hos er, när är den redo för omplacering?

“Det beror helt på, det går inte att säga på förhand. Vanligtvis tar det en till två månader. Vi utgår från varje enskild hund och dess behov. Vi ger dem kärlek, vård och träning. Bygger deras självförtroende, tillit och arbetar med deras svårigheter. Det arbete vi

Vill du också bli hundens bästa vän?

Det finns många olika sätt att stödja oss, inte bara genom att adoption av en hund.

Se gärna hur du kan stödja oss på vår webbplats: hundstallet.se

och följ oss på sociala medier:

Facebook facebook.com/hundstallet

Instagram instagram.com/hundstallet

lägger ner är grunden för en framgångsrik adoption.”

Hur går det till om man vill adoptera en hund?

Man gör en ansökan på vår webbplats och fyller i ett formulär. Sen arrangerar vi ett möte med er och hunden. Om det går bra, går vi vidare med adoptionen. Det finns alltid en provperiod efter omplaceringen, en trygghet för alla inblandade.

Döm inte hunden efter håren

Är det raser som är svårare att adoptera?

“Nej,” svarar Jesper, utan tvekan. “Det handlar alltid om individer. Jag förstår att folk kan bli tveksamma inför vissa hundars utseende och rykte, men det har inte med ras att göra. Men självklart ska man skaffa en hundras som passar ens livssituation. Det är där vår expertis kommer in, vi skulle aldrig matcha en hund med en ägare som vi inte tror skulle fungera.”

Gräter du på jobbet?

Jesper svarar undvikande, men medger att alla blir berörda av hundarna. “Vi är som en familj, vi kollar av att vi är ok. Sen ser vi så många lyckliga slut där hundarna finner sina familjer, utan det skulle man kanske inte orka”.



Hundstallet
SVENSKA HUNDSKYDDSFÖRENINGEN

Swisha direkt



Hundstallet är en ideell förening och är helt beroende av privata donationer. Swisha direkt en gåva och stöd arbetet med att ge varje hund ett hem.



123-900 55 70



Djurens Rätt.

Din gåva är viktig!

Djurens Rätt är beroende av frivilligt stöd för att kunna hjälpa djuren.



Djurens Rätts outtröttliga kamp

Det är svindlande att tänka på över 120 miljoner djur dör i svenska slakterier. Då pratar vi kor, grisar, kycklingar och andra fågeldjur. 120 miljoner liv. Det är väldigt lätt att skärma av sig från djurindustrierna, inte minst eftersom vi sällan får se bilder och filmer från dem. Och det ett väldigt medvetet val från industriernas håll.

Djurens Rätt jobbar både nationellt och globalt för att göra en skillnad för djuren, med främsta fokus på de som har det allra sämst. Det handlar om djur som föds upp i livsmedelsindustrin, på pälsdjurs-farmer och i djurförsökslabben. Om du vill läsa mer om Djurens Rätts arbete eller bli medlem eller aktiv i organisationen så gå in på djurensratt.se. För recept, tips och fakta om att gå över till en grönare livsstil, kolla in valjvego.se. Camilla Bergvall är riksordförande i Djurens Rätt och har några stöttande ord.

När man inser hur många djur som utnyttjas är det lätt att känna sig hjälplös och lätt apatisk. Var tycker du man ska börja om man vill göra något för djuren?

– Jag känner verkligen igen den känslan. Så kände jag när jag precis hade blivit vegetarian. Jag kände mig lurad eftersom jag inte hade fått se hur verkligheten

såg ut för djuren. Det som hjälpte mig var att hitta andra som såg samma sak och att vi började arbeta för förändring tillsammans. Så jag skulle rekommendera att försöka hitta en gemenskap, till exempel i någon av Djurens Rätts lokalorganisationer, och påbörja förändringsarbetet. Det handlar inte om att andra människor är onda utan om att vi ska hjälpa fler att göra djurvänliga val. Varje steg räknas! När jag hittade ett sätt att uttrycka min frustration som verkligen gjorde skillnad genom Djurens Rätt så blev jag också mer hoppfull om framtiden.

Hur gör man om man vill bli aktiv i Djurens Rätt?

– Våra lokalorganisationer förändrar för djuren på lokal nivå och ger dig en möjlighet att engagera dig själv eller tillsammans med andra där du bor. Det kan till exempel vara genom att uppmuntra restauranger och butiker att satsa på mer vego och guida människor till var de kan hitta veganska alternativ. Men det kan också handla om att påverka sin kommun att fatta fler djurvänliga beslut. Du behöver inga förkunskaper för att vara med, bara en vilja att förändra för djuren. På vår hemsida finns våra befintliga lokalorganisationer listade och finns det ingen på din ort så kan du starta upp en!

Mer information hittar du på vår hemsida
www.djurensratt.se

TREND- SPANING



FÄRGAT MED LAVA

Ett galleri i London med namnet Dzek har gjort en kollektion med kakel tillsammans med studion Formafantasma. Färgen kommer från aska och lava. Kaklet kommer i fyra nyanser och färgen kommer från att man har blandat aska och lava i glasyren. Funkar i kök, badrum och som inredningsdetalj. dzekdzekdzek.com.



PANDURO

Vill du prova natur- eller växtfärgning själv? Panduro har en hel del bra instruktioner på sin hemsida och det är där du kan köpa saxar, påsar, snören och allt annat du behöver för att komma i gång. panduro.se.



NATURFÄRGER ÄR INTRESSANT. Det är ett svårt begrepp. Jag menar både växtfärgat, men också sådant som är färgat av annat, som t ex svamp eller bakterier. Enkelt sagt är det motsatsen till syntetisk färgning. Som trend ser jag hur fler och fler blir intresserade. Jag ser det i fantastiska möbler från mexikansk-britiska Fernando Lapossa som använder skyddsbladen från inkamajs, eller franska Lison de Caunes som gör möbler med infärgad råghalm.

När jag började nosa på detta med växtfärgning insåg jag att det är mycket som vi vanliga människor inte vet. Det är klart att det finns för- och nackdelar med naturlig infärgning. Jag förstår att syntetiska färger är billigare och till och med jämnare, så att man vet vilken gul färg t-shirten faktiskt får alla gånger den ligger i färgbadet. Men det finns också nackdelar.

Idag när vi talar om hållbarhet och textil så diskuterar vi oftast materialet. Men infärgningen då? Den korrekta termen för att färga textilier är "våtbehandling". Om man tittar på en analys som Naturvårdsverket

och RISE gjort för det tvärvetenskapliga forskningsprogrammet Mistra Future Fashion så har man undersökt klimatpåverkan. Alltså när vi konsumerar en textil produkt – vilken del påverkar klimatet mest? Är det transporten från Kina till Sverige? Är det fabrikerna som syr plaggen? Eller är det produktionen av material, som t ex plastig syntet? Svaret är nej. Det som absolut påverkar mest är infärgningen, eller då våtbehandlingen.

Syntetisk infärgning är superdålig. Men varför pratar vi inte om det? När jag pratar med Naturvårdsverket om detta så menar man att det inte alls är något hemligt, men komplicerat.

Min trendspaning är dock att intresset finns här. Varje gång en institution, som Victoria and Albert Museum i London, har växtfärgningsworkshop så blir den fullbokad. När jag talar med en institution som Hantverkarna Stockholm så är man helt säkra på att intresset ökar lavinartat för naturfärgning – både hemma och professionellt. Och kolla så fina saker man kan få med naturlig färgning. Själv är jag sugen på en bakteriefärgad t-shirt till våren.



INFÄRGADE HALMSTRÅN!?

De franska hantverkarna bakom Lison de Caunes arbetar inte med färgat trä, som man kan tro. Utan det är faktiskt infärgade halmstrån. Otroligt pilligt och fint arbete. Härligt med de naturliga färgerna i kombination. Kolla in lisondecaunes.com.

ÅTERVUNNET OCH NATURLIGT

Som så många andra använder numera littala återvunnet glas i sin produktion. Återvunnet glas får gärna den här grå eller gröna tonen. Fint och naturligt. En karaff i serien Ultima Thule kostar 1 499 kr. iittala.com.



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



GREENINGLINE

Mode- och textilexperten Celia Ingesson blev trött på syntetiska färger och har gjort en kollektion som helt består av naturfärgade plagg från Bali. Allt är löst, luftigt och hållbart. En flerfärgad tunika som denna kostar 3 000 kr på greeningline.com.



INDUSTRY OF ALL NATIONS

Modemärket med världens längsta namn. Men enormt spännande och drivande i sin hållbarhetsprofil. Man gör i stort sett alla rätt. Jag har köpt två t-shirts av dem för kanske tio år sedan och de håller både i form och färg. En linje man har är kläder som är helt naturfärgade. Den här blå tröjan är färgad med växten indigo och fermentering. Jag gillar det här märket starkt. Kostar 885 kr på industryofallnations.com.

VEGO:S VECKOMENY

Den här veckomenyn har mycket fokus på enkel mat utan alltför mycket jobb. Rätter som lagas i en panna eller plåt. Jag vill även slå ett slag för en rad baljväxter som inte bara är billiga utan även klimatsmarta. Mumsa på till exempel belugalinser, kidneybönor och kikärter.

FOTO: EVA HILDÉN

MÅNDAG

LASAGNE I STEKPANNA

4 portioner Ⓢ 32 kr/prt, 0,5 CO₂e/prt

Det här är knappt ett recept och går så smidigt att det nästan är löjligt. Jepp, det är bara en rad genvägar som alla tillagas i en enda stekpanna.

400 g sojafärs
2 burkar tomatås à 500 ml, t ex Dolmio
8-10 lasagneplattor
2 dl crème fraîche, t ex Planti Cooking
Fraiche
2 dl riven ost, t ex mjölkfri

1. Börja med att fräsa färsen i lite olja tills den får fint med färg.
2. Häll på tomatåsen och låt puttra med i någon minut.
3. Bryt sönder lasagneplattorna och stick ner i färsåsen.
4. Sänk värmen och lägg på ett lock. Låt puttra på i 14-16 minuter. Kolla så att pastan är genomkokt.
5. Blanda ihop crème fraîche och ost i en skål. Klicka ut över lasagnen och täck med ett lock. Vänta 1-2 minuter så att ostkrämen smälter ut fint. Klart!





TISDAG

ENKEL ONE-POT-PASTA MED TOMAT OCH BASILIKA

4 portioner 16 kr/prt, 0,3 CO₂e/prt

För glutenfritt alternativ, använd glutenfri pasta

Det finns knappt smidigare rätter. Bara blanda allt i en kastrull... och när pastan är al dente är middagen klar!

400 g fullkornsspaghetti
400 g tomater, hackade
1 gul lök, skivad
4 vitlöksklyftor, skivade
½ krukla färsk basilika, grovhackad
2 msk olivolja
2 burkar kikärter
salt
svartpeppar
8 dl vatten

1. Lägg ner pastan i en vid kastrull.
2. Häll ner övriga ingredienser. Koka upp och låt sjuda i 9 minuter eller tills pastan är al dente och du har fått en tjock och krämig sås. Servera.

ONSDAG

MULLIGATAWNY

4 portioner 6 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

En indisk-brittisk soppa med mjuk smak av kokos och värmande gul curry.

2 msk neutral olja
1 gul lök, hackad
3 vitlöksklyftor, hackade
1 msk finhackad ingefära
1 msk gul curry
1 morot, hackad
1 äpple, hackat
2 dl röda linser
12 dl vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
1 dl kokosmjölk
1 tsk salt

1. Fräs lök, vitlök och ingefära i oljan tills löken mjuknar.
2. Rör ner curry, morot och äpple. Låt fräsa med i en minut.
3. Häll på linser, vatten, buljongtärningar, kokosmjölk

och salt. Koka upp och låt sjuda i 15 minuter eller tills linserna är mjuka.

4. Mixa soppan slät.

TORS DAG

ROTFRUKTER MED VEGOBIFFAR

4 portioner 23 kr/prt, 0,2 CO₂e/prt

För glutenfritt alternativ, använd glutenfritt bröd

Här kommer bland det bästa jag vet, rostade rotfrukter med päron och bönbearnaise. Funkar till färdiga vegobollar och schnitzlar, eller som här – egna vegobollar med timjan.

Rostade rotfrukter

8 fasta potatisar, i tunna klyftor
4 palsternackor, i tunna klyftor
2 päron, i tunna klyftor
olivolja
salt
peppar

Vegobollar med timjan

400 g vegofärs, t ex soja- eller ärtbaserad
½ dl ströbröd
2 tsk dijonsenap
1 tsk torkad timjan
salt
svartpeppar

Bönbearnaise

2 förpackningar vita bönor à 400 g
1 schalottenlök, finhackad
2 tsk vitvinsvinäger
en nypa gurkmeja, för färg
1 dl rapsolja
några matskedar vatten
2 msk finhackad färsk dragon eller
1 msk torkad dragon
salt
vitpeppar

Rostade rotfrukter

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Skär potatis, palsternackor och päron i tunna klyftor. Sprid ut på en plåt och ringla över lite olivolja. Krydda med salt och peppar och rosta sedan allt i ugnen i 30–40 minuter, eller tills det har fått fin färg.

Vegobollar med timjan

1. Blanda ihop samtliga ingredienser till färsen.

2. Rulla till bollar och stek gyllene.

Bönbearnaise

1. Häll ner allt förutom dragonen i en matberedare. Mixa till en slät sås. Späd med mer vatten för rätt konsistens.
2. Smaka av med dragon, salt och peppar. Tänk på att dragonsmaken utvecklas ju längre den får stå till sig.
3. Servera de rostade rotfrukterna och päronen med vegobollar och bönbearnaise.

FREDAG

PEPPRIG LINGRYTA MED SVAMP

4 portioner 20 kr/prt, 0,2 CO₂e/prt

Den här grytan har jag gjort i många olika varianter, t ex kan du blanda olika linser och baljväxter. Här har jag kryddat med en blandning av olika pepparsorter men du kan bara välja en om du hellre vill det.

2 dl belugalinser
300 g blandad svamp, skivad
1 gul lök, finhackad
1 vitlöksklyfta, pressad
2 dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
6 dl vatten
1 burk krossade tomater à 400 ml
1 msk ljus sojasås
2 tsk mörk sojasås
1 msk flytande svampfond eller grönsaksfond
½ tsk mortlad svartpeppar
½ tsk mortlad rosépeppar
½ tsk mortlad grönpeppar
salt

Servering

potatis, kokt ris eller pasta

1. Koka linserna enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Fräs svampen i lite olja tills den har släppt sin vätska och fått lite färg.
3. Vänd ner gul lök och vitlök och låt fräsa med tills den mjuknar.
4. Rör ner yoghurt, vatten, sojasås, fond, grönpeppar, rosépeppar och svartpeppar. Koka upp och låt puttra på i några minuter.
5. Rör ner sköljda linser. Smaka av med svartpeppar och salt.
6. Servera med pressad potatis, kokt ris eller pasta.

*Rotbrukter
med vegobibbar*



Mulligatawni



Pepprig linsgröda



One-pot-pasta



LÖRDAG

GEORGISK GRYTA

4 portioner Ⓢ 13 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

Lobio är en nationalrätt i Georgien och den får en mustig och spännande smak av både valnötter och granatäppelsirap. Den brukar ofta innehålla kryddorna blåvåppling och imreti-saffran. De är svåra att få tag på, men det går också bra utan.

2 msk neutral olja
1 gul lök, finhackad
3 vitlöksklyftor, finhackade
½ dl valnötter, fint mixade (tänk nötmjöl)
2 tsk granatäppelsirap
2 msk finhackad koriander
3 burkar kidneybönor à 400 g
salt

1. Fräs lök och vitlök i oljan tills löken mjuknar och blir lätt transparent.
2. Rör ner valnötter, granatäppelsirap och koriander. Låt fräsa med i en minut.
3. Häll ner kidneybönorna med spadet från förpackningen. Koka upp och låt puttra med i 10 minuter.
4. Mixa eller stöt sönder en del av bönorna så att soppan blir tjockare och fylligare i konsistensen.
5. Servera med ett gott bröd.

SÖNDAG

RAGGMUNKAR PÅ SÖTPOTATIS

4 portioner Ⓢ 14 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

Du kan göra raggmunkar på bara sötpotatis, men jag tycker att de blir lite väl mjuka i konsistensen. Det är därför jag gillar att köra 50/50 och få det bästa av två världar.

400 g sötpotatis, fint riven
400 g fast potatis, fint riven
2 dl vetemjöl
2 dl mjölk, t ex osötad soja-, havre- eller mandelmjöl
1 tsk salt

Fetaoströra

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

2 dl yoghurt, t ex soja- eller havrebaserad svartpeppar

1. Pressa ut vätskan ur sötpotatisen och potatisen. Lägg ner i en skål.
2. Blanda ner vetemjöl, mjölk och salt.
3. Hetta upp olja i en stekpanna och klicka ut stora raggmunkar. Stek gyllene på båda sidor.
4. Servera tillsammans med fetaoströran och en god sallad.

Fetaoströra

Riv eller smula sönder fetaosten. Blanda med yoghurten och smaka av med svartpeppar.

**SÖTT****FRANSK ÄPPELKAKA****10 bitar**  **4 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt**

Den här äppelkakan har jag gjort galet många gånger.
Den blir bäst med fastare äpplen.

4 äpplen, ca 600 g
2 dl vetemjöl
1 ½ dl strösocker
2 tsk vaniljsocker
1 tsk bakpulver
1 tsk mortlad kardemumma
en nypa salt
1 dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
100 g smält smör, mjölkfritt
3 msk Amaretto eller mjölk
2 msk mandelflagor

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Smöra och mjöla en springform på 20 cm i diameter.
3. Skala äpplena och kärna ur. Skär i bitar.
4. Blanda vetemjöl, strösocker, vaniljsocker, bakpulver, kardemumma och salt i en skål.
5. Vispa ner yoghurt, smör och Amaretto eller mjölk. Vänd ner äpplena.
5. Skrapa ner smeten i den förberedda formen och strö över mandelflagor.
6. Grädda äppelkakan i 40–50 minuter. Ta ut och låt svalna innan du hugger in.



Din gåva
räddar
hundliv!

Hjälp en h

Hundstallet - Svenska Hundskyddsföreningen är en ideell organisation som hjälper hundar. När du ger en gåva hjälper du en hemlös hund att få bland annat flytta till ett nytt hem.

Swisha din gåva till 123 90 05 570 Tack för

Hundstallet



und i nöd!

sation som vårdar och omplacerar hemlösa och utsatta
nd annat veterinärvård och mat i vänta på att den ska få

r att du är med och räddar hundliv!

et.se



DEN ÄR TILLBAKA!!

Mattias Kristianssons kokbok *Det veganska köket* finns nu återigen att köpa. En massiv matbibel med 1700 växtbaserade recept. Här finns allt! Enkel vardagsmat, festmat, bakning, såser, gröna proteiner mm. Du får även lära dig att göra egen tofu, fermentering, tempeh, seitan mm. En perfekt kokbok att ha hemma oavsett om du är ny eller gammal i det gröna köket.

186 kr

Adlibris och Bokus



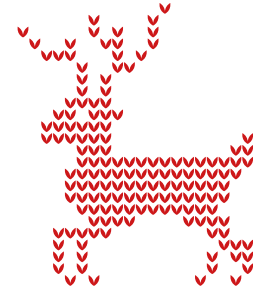
A photograph of two women, Anja Allvin and Anastasia Lundqvist, smiling and wearing traditional Ukrainian embroidered blouses. The woman on the left has dark hair and wears a blouse with black and white embroidery and a black beaded necklace. The woman on the right has red hair and wears a blouse with red, blue, and white embroidery and a multi-strand necklace of red and white beads. The background is a textured, light blue-grey.

DET UKRAINSKA KÖKET

Anja Allvin och Anastasia Lundqvist har skapat en smått fantastisk bok där vi får upptäcka det varierade och inspirerande ukrainska köket. I boken *CMAK* får vi resa runt i Ukraina, smaka på maten, träffa människorna och lära oss om historien som format det ukrainska köket.

RECEPT: ANJA ALLVIN OCH ANASTASIA LUNDQVIST FOTO: ULRIKA POUSETTE

”I boken *Cmak* får vi följa med på en resa från Korop och Kyjiv till Charkiv, Cherson, Lviv och flera andra städer, för att på så sätt få en tydlig bild av hur regionalt det ukrainska köket är.”



”MAT ÄR KULTUR, mat är identitet och mat kan vara en motståndshandling.” Ett citat som fastnar i mitt huvud och på många sätt sammanfattar vikten av mat, inte minst när jag bläddrar igenom kokboken *Cmak*, där kriget i Ukraina ständigt känns närvarande, men där maten är den omfamnande och enande faktorn.

Anja Allvin och Anastasia Lundqvist har skapat en helt fantastisk bok, inte bara om den ukrainska maten, utan även om landets kultur och historia samt möten med personer som verkligen vet vikten av mat. Anja Allvin är född och uppvuxen i Ukraina och var bland annat med i Sveriges mästarkock 2022. Anastasia Lundqvist har också rötter i Ukraina på sin mormors sida och har bland annat skrivit den georgiska kokboken *Blå berg, Grön mat, Orange vin*.

– Vi lärde känna varandra via Instagram och kom snart in på det ukrainska köket. I Sverige finns det inga restauranger eller böcker om just ukrainsk mat, vilket är märkligt och tråkigt. I och med kriget har Ukraina, på gott och ont, fått mer uppmärksamhet, men folk har fortfarande väldigt dålig koll på maten.

NAMNET UKRAINA BETYDER gränsland. Det är det näst största landet i Europa om man går efter ytan och det har kallats för Europas kornbod eller brödkorg tack vare den stora spannmålsproduktionen. Matmässigt har många i Östeuropa förknippat Ukraina med borsjtj och salo (lardo), medan resten av Europa har ännu mindre koll.

– En stor del är på grund av att det var stängt för omvärlden som en del av det gamla Sovjet. Sovjet arbetade även för att standardisera på alla fronter, inte minst när det gällde maten.

Att Sovjet gjorde så var för att tvätta bort all särprägel, för att på så sätt föra samman folk och kulturer i ett. Men det bet inte på Ukraina, som efter Sovjetunionens upplösning har jobbat hårt på att ta till vara och

stärka sin starka historia, där maten har varit en stor del.

I boken *Cmak* får vi följa med på en resa från Korop och Kyjiv till Charkiv, Cherson, Lviv och flera andra städer, för att på så sätt få en tydlig bild av hur regionalt det ukrainska köket är. Naturen och klimatet förändrar förutsättningarna för djur och natur, vilket i sin tur påverkar maten. Likaså närliggande grannländer och influenserna från dem.

Hur skulle ni beskriva det ukrainska köket?

– Ukraina är ett stort land med stor variation. I norr äter man t ex mycket svamp och sötvattenfisk. I söder är det nästan medelhavsklimat med grekiska och judiska influenser, och i väst har man influenser från Ungern med mustiga grytor. Det är väldigt mångfacetterat med mycket mat lagad från grunden.

Precis som i stora delar av Östeuropa är dill en populär krydda. I Ukraina använder man även mycket vitlök och pepparrot. Smetana är en tjock syrad grädde som man serverar till allt.

– Om vi pratar maträtter så har vi soppan borsjtj, som finns i så många olika varianter och även återfinns på Unescos internationella lista över immateriellt kulturarv. Man har även flera olika typer av dumplingar med varierande fyllning, där t ex svamp och potatis är vanligt.

Vi pratar om folks förhållande till mat och matkulturen i Ukraina jämfört med i Sverige. I de stora städerna har man börjat bli mer som i Västeuropa, men på landet är det ofta så att man samlar familjen och bereder saker tillsammans. Inte minst när man ska syra grönsaker, som är en viktig del av det ukrainska köket. Då samlas flera generationer och syrar kanske 50 kg grönsaker åt gången. I boken finns bland annat recept på syrade tomater, surkål och mjölk-syrate äpplen.

Hur är det med vegetariskt?

– Det äts väldigt mycket kött i Ukraina,

inte minst fläsk, men under fasteperioderna äts det vegetariskt. Man har kommit på många smarta lösningar för att ersätta köttet. Bland annat varmröker man påron för att få till den där ”köttiga” smaken.

Har ni lärt er något nytt under arbetet med boken?

– Dels är det så klart vissa rätter som vi aldrig har hört talas om. Det var även intressant att se hur olika grannländer har influerat det ukrainska köket och format matkulturen. Vi tror även att de ukrainska regionerna hade funnits med på vinkartan om det inte vore för alla krig och motsättningar som har drabbat landet genom åren.

Vad vill ni att folk ska ta med sig från den här boken?

– Vi vill inspirera folk till att testa ukrainsk mat och lära sig mer om ukrainsk mat och kultur. Den här boken är som en spännande resa genom Ukraina som vi vill att alla ska vara med om. Vi vill framför allt visa upp Ukraina som ett spännande land och ett matland. Sen är det klart att kriget är hemskt, men vi vill att folk ska lära känna Ukraina på ett lustfyllt sätt, så att man efter kriget kanske vill besöka landet och på så sätt stötta dess återuppbyggnad.



CMAK: Vårt ukrainska kök är en matresa runt om i Ukraina där vi får upptäcka många nya rätter att förfälska oss i. Det blandas upp med historia, matkultur och personliga möten.

HÖSTSOPPA MED SVAMP OCH ROSTAT BOVETE

4 portioner  13 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

Har du testat rostat bovete? Det är riktig superfood och dessutom otroligt gott! Förr var det nästan omöjligt att få tag på i Sverige, men nu har det börjat dyka upp i välsorterade mataffärer och det finns garanterat i affärer eller på butikshyllor med östeuropeiska livsmedel. Det rostade bovetet smakar fylligt, nötigt och på något sätt "höstigt". Ett perfekt glutenfritt och näringsrikt tillbehör. Här är ett recept på en värmande soppa som smakar höst och skog. Bovete och svamp passar så bra ihop.

20 g torkad skogssvamp, t ex karljohan eller trattkantareller
ca 1 dl kokhett vatten
1 gul lök
1 morot
1 msk smör, t ex mjölkfritt
2 liter grönsaksbuljong
1 msk neutral olja
4 fasta potatisar
2 ½ liter grönsaksbuljong
1 lagerblad
½ dl rostat bovete
salt
nymalen svartpeppar

Till servering

½ kruka hackad dill eller persilja
crème fraiche, t ex växtbaserad som Planti
Cooking Fraiche

1. Lägg svampen i en värmetålig behållare och häll på det kokheta vattnet. Låt stå i 30 minuter. Sila av och spara vätskan. Strimla svampen.
2. Skala och finhacka löken. Skala och riv moroten grovt.
3. Värm upp en stor stekpanna med smör på medelvärme. Stek löken tills den blir mjuk och får lite färg, det tar 5–7 minuter. Rör om då och då. Lägg i moroten och stek i ytterligare 10 minuter. Ta av stekpannan från värmen.
4. Blanda buljong och blötlägningsvatten i en kastrull och koka upp. Skala och skär potatisen i 2 cm stora kuber. Häll ner potatisen i den kokande buljongen tillsammans med lagerbladet. Sänk till medelvärme och låt koka i 5 minuter under lock.
5. Skölj bovetet under rinnande vatten och blanda ner i kastrullen tillsammans med lök- och morotsfräset. Låt sjuda på låg värme i 15 minuter under lock. Smaka av med salt och peppar.
6. Håll upp soppan i djupa skålar, toppa med kryddgrönt och en generös klick crème fraiche. Ät och njut.





HUTSUL VARJA RÖDBETSSALLAD MED SURKÅL

4 portioner 12 kr/prt, 0,1 CO₂e/prt

Denna goda grönsaksrätt har sina rötter i västra Ukraina och har traditionellt lagats under de långa fasteperioderna före påsk och jul. Söta rödbetor, matiga vita bönor, syrlig kål, fruktiga plommon och lite sting från löken – underbara smakkombinationer enligt oss! Det här är en mättande, välsmakande, vacker och näringsrik sallad. Perfekt till matlådan eller picknicken, då den inte behöver värmas. Den kan också användas som en del av en kall buffé.

3 rödbetor
50 g katrinplommon (ca 8 st)
½ rödlök
300 g kokta vita bönor
150 g avrunnen surkål, hemlagad eller köpt
2 msk olivolja
2–3 tsk flingsalt
2 msk sötning, t ex lönnsirap
1 msk dijonsenap
nymalen svartpeppar
1 citron, färskpressad saft
krasse eller färska örter att toppa med (kan uteslutas)

1. Sätt ugnen på 200 grader, över- och undervärme.

Skölj rödbetorna och vira in dem alla i aluminiumfolie till ett paket. Baka på ett galler mitt i ugnen i 1–1 ½ timme, eller tills de har blivit mjuka. Ta ut och låt svalna. Skala och skär sedan betorna i små tärningar.
2. Lägg katrinplommon i kokande vatten, låt sjuda i 5 minuter och sila sedan av. Låt svalna. Strimla plommonen och skiva rödlöken tunt, lättast på en mandolin. Skölj bönorna.
3. Blanda alla ingredienser i en skål. Smaka av med salt och peppar. Om du vill kan du toppa din varja med krasse eller annat grönt du har hemma.

IKRA "KAVIAR" PÅ AUBERGINE

ca 1 liter 14 kr/prt, 0,4 CO₂e/prt

Denna röra är ett kärt barndomsminne. Vi brukade göra tiodubbla satser och konservera i halvlitersburkar när alla grönsaker var i säsong. Då räckte den hela vintern. Denna "kaviar" är god på bland annat en bit bröd, till råstekt potatis och ägg, till grillat eller serverad som små snacks på salladsblad. Om man vill göra varianter på röran kan man byta ut aubergine mot zucchini eller svamp. Lingegård skriver i sin bok *Livet i Gammalsvenskby*, om svenskbybornas mattraditioner, att "ikra" (som de kallar denna rätt) är gott till vodka istället för sill! För i tiden skämtade man om att detta var en fattigmanskaviar och så blev namnet kvar. Men smaken här är allt annat än fattig!



2 auberginer
2 gula lökar
4 tomater
1 röd paprika
3 msk neutral olja
2 msk tomatpuré
1–2 msk havssalt
ev. 1–2 tsk strösocker
3 vitlöksklyftor
nymalen svartpeppar
ev. dill till garnering

1. Sätt ugnen på 225 grader, över- och undervärme.
2. Gör några hål i auberginerna med en gaffel eller potatissticka. Lägg dem i en liten ugnform och baka mitt i ugnen i 30–40 minuter, tills de blir mjuka och skrynkliga. Ta ut och låt svalna och dra sedan av skinnet. Mosa innanmätet med en gaffel.
3. Hacka lök, tomat och paprika så fint som möjligt.
4. Hetta upp en stekpanna med höga kanter på medelvärme. Häll i olja, auberginemos, lök, tomat och tomatpuré. Rör ner salt och fräs i 10 minuter. Sänk värmen och fräs i ytterligare 15 minuter under lock. Smaka av med mer salt och eventuellt lite socker, om du saknar sötna. Blanda ner pressad vitlök och smaka av med peppar.
5. Servera direkt, eventuellt garnerad med dill eller lägg över i en burk och spara i kylskåpet. Håller i minst en vecka och blir desto godare efter ett par dagar.



Camilla Thomasson,
Karlshamn.

triGUT - en forsknings- baserad mjölksyrabakterie

triGUT tarmbalans skiljer sig från alla andra mjölksyrakomplex genom att den är ensam om att innehålla världens tre mest väldokumenterade mjölksyrastammar – i "rätt klinisk dos".

Bakom valet av stammarna i triGUT ligger ett stort arbete där forskarna jämförde många 100-tals olika mjölksyrabakterier från friska och sjuka tarmar.

SKILLNADEN ÄR STOR

Efter 30 års forskning och 1200 publicerade studier råder det ingen tvekan. Skillnaden mellan olika mjölksyrastammar är stor och inga andra bakteriestammar har kunnat visa upp lika goda egenskaper – i lika många studier, som triGUT-bakterierna.

VIKTIGT ATT VÄLJA RÄTT

Det är därför som det är så viktigt att känna till exakt vilken mjölksyrastam som finns i en kapsel. Hur du hittar rätt stam ser du i figuren nedan.

Med triGUT kan du känna dig säker. Den innehåller exakt de stammar och i den dos som forskarna använde.

Bättre än så blir det inte.

SÅ HITTAR DU RÄTT STAM

När du väljer mjölksyrabakterier är det viktigt att hela namnet är angivet t.ex. *Lactobacillus plantarum* DSM 9843. Det är först då du kan avgöra vilken stam det är.

<i>Lactibacillus</i>	<i>plantarum</i>	DSM9843
Släkte	Art	Stam

Eftersom skillnaden mellan mjölksyrabakterier är stor, görs alla studier på stammen – aldrig på arten. Står det enbart *Lactobacillus plantarum* – kan det vara en av 400 olika stammar. Och bara ett fåtal har de egenskaper som krävs.

Du kan alltid kontrollera om en mjölksyrabakterie är kliniskt dokumenterad genom att Google namnet inklusive de stamspecifika siffrorna.

triGUT innehåller: *Lactobacillus Rhamnosus* GG ATCC 53103, *Lactobacillus plantarum* DSM 9843 och *Bifidobacterium animalis* DSM 15954 – i kliniskt säkerställd dos.

Kosttillskottet triGUT finns i apotek, hälsobutiker samt hos Apotea och övriga nätbutiker.

**MedicineGarden. www.medicinegarden.se.
info@medicinegarden.se. 040-94 9192**

Kosttillskott skall inte användas som ett alternativ till en varierad kost. Viktig med en mångsidig kost och en hälsosam livsstil.

NU ÄR MIN UPPBLÅSTA MAGE BORTA.

Camilla Thomasson, livsstilssjuksköterska från Karlshamn, kan det mesta om kost och motion. Men trots sin kunskap hade hon svårt att få rätsida på sin mage, som ofta kändes svullen och uppblåst.

– Jag hade läst mycket om mjölksyrabakterier och visste därför hur viktiga de är för magen och tarmarna. Men jag visste också att det var stor skillnad mellan olika mjölksyrabakterier och att det var svårt att hitta rätt i "mjölksyra-djungeln". Lite på vinst och förlust gick jag in i den lokala hälsobutiken för att få råd, berättar Camilla.

KLINISK DOKUMENTATION VIKTIGT

Personalen i butiken var verkligen pålästa och förklarade hur viktigt det var att välja mjölksyrastammar som var undersökta i välgjorda kliniska studier.

– Jag uppskattade deras sätt att tänka,

och efter att de förklarat att triGUT tarmbalans* innehöll världens mest väldokumenterade mjölksyrastammar, kändes valet enkelt.

TVÅ KAPSLAR OM DAGEN RÄCKER

– Jag tog två kapslar om dagen, en på morgonen och en på kvällen. Och ganska snart märkte jag tydlig skillnad. Jag fick en skönare magkänsla och kände mig betydligt mindre svullen och uppblåst. Och förbättringen bara fortsatte – och den håller i sig, en fantastisk känsla.

– Sedan jag började med triGUT känns magen lugnare, mer stabil och mindre uppblåst. Till min förvåning behöver jag heller inte äta lika mycket, vilket gjort att jag dessutom gått ner några kilo i vikt.

**Innehåller förutom väldokumenterade mjölksyrastammar även kalcium som bidrar till matspjälkningsenzymernas normala funktion.*



Det här är ett måste för alla kålälskare. *Kålkokbok* (Bookmark Förlag) av Pelle Bergström, Victoria Nordström och Martin Nordin blandar historia och fakta med fantastiska kålrecept.

FÖRÄLSKADE *i kål*

Kål är trendigare än någonsin. Och vi älskar kål! Det finns så många olika typer av kål, alla med olika smaker, utseende och egenskaper.

Det är billigt och kul att laga med, så vi föll platt för Martin och Victorias nya *Kålkokbok*. Ett måste för alla kålänskare.

TEXT OCH RECEPT: MARTIN NORDIN OCH VICTORIA NORDSTRÖM FOTO: PELLE BERGSTRÖM



BUCHINGAE MED KIMCHI

1 stor pannkaka 

Huvudrollen i denna koreanska pannkaka är just själva kimchin, så välj en bra, smakrik kimchi som du gillar. Jag föredrar min buchimgae med lite hetta och toppar gärna med salladslök, sesamfrön och picklade grönsaker (till exempel rädisa) och doppar den i en saltsyrlig dipsås. Men det går alldeles utmärkt att äta den precis som den är. Testa att variera med det du har hemma. /Victoria

1 dl kimchi
1 dl vetemjöl
2 msk majsstärkelse eller potatismjöl
2 msk kimchi-späd (vätska)
1 dl vatten
2 salladslökar
salt
svartpeppar
ca 1 tsk gochugaru eller Piment d'Espelette,
beroende på hur stark din kimchi är varmpressad
rapsolja att steka i

Dipsås

4 msk sojasås
2 msk risvinäger
1 msk sesamolja
1 msk socker
1 finhackad vitlöksklyfta
1 tsk riven färsk ingefära
1 tsk rostade sesamfrön
1 tsk hackad salladslök

1. Börja med dipsåsen. Blanda allt i en skål och rör tills sockret har löst sig. Låt såsen stå i några minuter så att smakerna mognar.
2. Gör pannkakan. Vispa ihop vetemjöl, majsstärkelse eller potatismjöl, kimchispäd och vatten i en stor skål till en klumpfri smet.
3. Hacka kimchin och strimla salladslökarna. Blanda i kimchin och hälften av de strimlade salladslökarna i pannkakssmeten. Tillsätt cirka 2 krm salt, lite svartpeppar och ev. gochugaru för mer hetta.
4. Värm upp en stekpanna eller ett pannkaksjärn på medelhög värme. Fördela olja jämnt i pannen.
5. Häll smeten i pannen och sprid ut den i en cirkelrund form med baksidan av en sked eller spatel. Stek i cirka 5 minuter på varje sida, eller tills den är gyllenbrun och knaprig. Tillsätt mer olja om det steker torrt.
6. Skär kimchi-pannkakan i tårtbitar och toppa med skivad salladslök. Servera med dipsåsen.

TACOS MED BLADKÅL, VITA BÖNOR, CHILI OCH LIME

4 stycken  För glutenfritt alternativ, använd glutenfritt bröd

Personligen gillar jag de mindre tacobröden så att man kan göra flera olika varianter. Både masserad rå kål och grillad kål är fantastiskt gott i tacos! /Victoria

2 gröna chilifruktar eller jalapeños
150 g kokta stora vita bönor (avrunnen vikt)
ca ½ silverlök
1 stor vitlöksklyfta
1 kruk koriander (eller persilja)
1 msk olivolja
1 lime, saft + rivet skal
salt
nymalen svartpeppar
40 g bladkål
½ msk olja
1 krm salt
4 små tortillabröd
1 dl majonnäs
ca 40 g vit ost, t ex växtbaserad

1. Halvera chilin eller jalapeñon på längden. Ta ut kärnhusen men spara dem ifall du vill ha mer hetta när du blandat klart allt.
2. Häll av bönorna och skölj dem i ett durkslag. Låt dem rinna av ordentligt.
3. Skala och finhacka silverlök och vitlök. Finhacka koriandern.
4. Lägg över bönorna i en skål och tillsätt chilin/jalapeñon, lök, vitlök, koriander och olivolja.
5. Pressa i lime och blanda i zesten. Salta och peppra och blanda alltihop.
6. Skölj kålbladen och ta bort stjälken om det inte är spåda blad. Massera med ½ msk olja och 1 krm salt.
7. Fördela kålen på tortillabröden. Klicka på majonnäs, lägg på bönröran och toppa med rejält med riven ost.

Ett glas solsken

God Morgon® Fruit Crush Apelsin & Mango är en tropisk smakexplosion av söt mango och uppfriskande apelsin med en bas av äpple. De har även Fruit Crush Äpple & Rabarber med smak av nordisk sommar med syrlig rabarber och söta äpplen. Finns på Ica och Coop för ca 20 kr.



Olivolja och råshot

Vintern är för många en period då man varvar ner och kan fokusera mer på sig själv. Här kommer tips på produkter för både insida och utsida. Ta hand om dig nu!



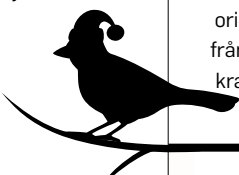
Baka med Ölandsvete

Oavsett vad du bakar borde du använda dig av ett riktigt bra mjöl. Det gör skillnad. Bager's har både fullkorns-mjöl, siktat vetemjöl och Tipo 00 gjort på Ölandsvete. 2 kg kostar 75 kr på bland annat delitea.se.



Cherries & Cheer

The Body Shop har en ny doft av fruktigt körsbär och söt mandelmjöl. Den finns bland annat i deras nya produkter Nourishing Body & Massage Oil och Body & Space Mist. Doftsprayen kan användas både som parfym och i hem-met. Kostar 145 kr på The Body Shop.



Lyxiga teer från Kusmi Tea

Upptäck Kusmi Teas ekologiska kollektion med single origin-teer. De finns både som svart och grönt te med teblad från Indien, Kina och Sri Lanka. Här ser du Ceylon OP, med en kraftfull och fyllig smak och mjuka toner av trä och choklad.



Solkys

Så heter den här löddrande tvålen från Järna Tvåleri. En varm doft av apelsin, kanelblad, kryddnejlika, ingefära och kardemumma. Färgen kommer från bland annat gurkmeja och annattofrön. Den kostar 150 kr och du hittar den och många andra veganska tvålar på jarnatvaleri.se.



Ta en tuggis

Vi behöver alla tillskott av D-vitamin under vintern, även barn. Greath Earth har tuggisar speciellt framtagna för barn. De smakar apelsin och innehåller naturliga färger. Kostar 149 kr/60 st på apotea.se.



Med en doft av...

Doftpinnar sprider inte bara en härlig doft i rummet, det är även en fin inredningsdetalj. De här doftpinnarna från Granit doftar av santal och bomull, med blommiga toner av lavendel och jasmin. Finns på Granit för 199 kr.



En bok om olivolja

Det här är en smått fantastisk bok om olivolja – från träd till bord. Sanna Töringe har samlat historia, tillverkning, olika sorter, smaker och varför det är så bra för oss. Lägg därtill läckra recept där olivoljan får lysa. Finns där böcker säljs för 261 kr.



Ta en shot

En juiceshot alltså. RÅ tar ännu mer plats i butikshyllorna och blir nu ännu lättare att hitta. Testa t ex deras shot med ingefära och chili eller en ingefärsshot med jordgubb. Du hittar Rås shots och juicer i kyldisken på Ica, Coop, Hemköp och Willys.

VEGO

Kom igång med vegomaten!

Nu efter sommaren är det många som vill komma tillbaka till vardagen med härlig och enkel vegomat. Maten som inte bara är billig och fantastiskt god, utan även kravlös och otroligt varierad. Vi på VEGO är stolta över att kunna erbjuda exakt det där. En hjälpande i hand i butik med spännande produktnyheter, roliga ingredienser att testa och självklart en mängd med gröna recept.

60

60 vegetariska recept
i varje nummer



Klimatberäknade recept
Tillsammans når klimatmålen



Kostnadsberäknade recept
Upptäck prisvärd vegomat



Recept för alla måltider
Vardag, frukost, mellanmål
och fest



Enkla veckomenyer
Underlätta vardagen



**Inspirerande intervjuer
och artiklar**



Kosttillskottsguide VEGO

Vid Vätterns strand ligger familjeföretaget Helhetshälsa. Här tillverkas kosttillskott av högsta möjliga kvalitet. Alla produkter är vegetariska, de flesta även veganska. Dessutom tillverkar Helhetshälsa alla sina produkter utan onödiga tillsatser. I denna guide kan du läsa mer om några av Helhetshälsas vegofavoriter!



Järn

JärnOptimal är ett järntillskott innehållandes tvåvärt järn som är skonsamt för magen. JärnOptimal kommer i vegetabiliska kapslar där varje kapsel ger 25 mg rent järn. Det tvåvärda järnet har hög biotillgänglighet, vilket innebär att kroppen lätt tar upp det. Järn bidrar till normal bildning av röda blodkroppar och hemoglobin och till att minska trötthet och utmattning.



AlgOmega3

Ett helt veganskt tillskott med omega-3-fettsyrorna DHA och EPA. Algerna som används odlas i slutna tankar på land och algoljan är därmed fri från jod och föroreningar. Perfekt för dig som är vegetarian, vegan eller av andra anledningar inte äter fisk. Kan även användas under graviditet och av barn. Välj mellan 60 och 100 vegetabiliska kapslar. Finns även som kallpressad (då enbart med DHA)!



B12-vitamin

Ett tillskott av vitamin B12 som kommer i den aktiva formen metylkobalamin. Vitamin B12 bidrar bland annat till normal bildning av röda blodkroppar. Helhetshälsas B12-vitamin finns både som spray och kapslar. Båda produkterna är helt veganska.



ZinkOptimal

ZinkOptimal är ett tillskott med zink. Det kommer i vegetabilisk kapsel och innehåller organiskt bundet zink med hög biotillgänglighet. Zink har många funktioner i kroppen, bland annat bidrar det till immunsystemets normala funktion. Välj mellan 100 och 200 kapslar.



L-Lysin

L-Lysin är en aminosyra – en byggsten i proteiner. L-Lysin är den naturliga formen av den essentiella aminosyran lysin. Essentiella aminosyror kan inte bildas av kroppen, utan måste tillföras med kosten. Helhetshälsas L-Lysin är vegansk och kommer i vegetabiliska kapslar av cellulosa.



VegoOptimal

Det optimala tillskottet för dig som äter växt-baserat! VegoOptimal täcker det dagliga referensintaget av B12, D-vitamin och järn. Dessutom ingår C-vitamin för ökat järnupptag, och zink. VegoOptimal är speciellt utvecklad för dig som äter vegetariskt och veganskt, men passar även utmärkt för dig som är flexitarian.

Betalt samarbete med Helhetshälsa

HAVREPANNKAKOR MED BANAN

4 portioner   XX kr/prt, XX CO₂e/prt

De här pannkakorna är superenkla och blir härligt fluffiga. Tillsatt havreprotein för en extra boost.

- 3 ½ dl mjölk, t ex havremjölk
- 2 ½ dl havregryn
- 2 bananer
- 1 ½ dl havremjöl
- 1 msk havreprotein från Helhetshälsa
- 2 tsk bakpulver
- ½ tsk salt

1. Häll ner samtliga ingredienser i en matberedare och mixa till en slät smet. Du kan även göra detta med hjälp av en stavmixer.
2. Klicka ut pannkakor i en stekpanna och stek dem gyllenbruna på båda sidor.
3. Servera som de är tillsammans med en färgglad fruktsallad.



Havreprotein

Närproducerat svenskt havreproteinpulver som innehåller alla essentiella aminosyror. Havreproteinet har neutral smak, är fri från sötning och kan med fördel användas i både matlagning och bakning. Helhetshälsas proteinpulver passar dig som är vegetarian eller vegan. Dessutom har det låg glutenhalt.



D3-vitamin vegan

Helhetshälsas veganska D-vitamin kommer från lavar och är i den aktiva formen D3. D-vitamin har många funktioner i kroppen. D-vitamin bidrar bland annat till att bibehålla normal benstomme och normala tänder. Helhetshälsas D3-vitamin finns både som kapslar (välj mellan styrkorna 50 µg och 75 µg) och som spray. Sprayen doseras enkelt efter behov.



SelenOptimal

SelenOptimal innehåller mineralet selen. Selenet är i organisk form. I Sverige är jordarna selenfattiga, vilket betyder att du som äter mycket närproducerat kan behöva tillskott. Detta gäller även dig som äter mycket vego, eftersom selen främst återfinns i animaliska produkter. SelenOptimal kommer i vegetabiliska kapslar och ger dagsbehovet av selen. Selen bidrar till immunsystemets normala funktion och till att bibehålla normalt hår och normala naglar.



PROVTAGNING PÅ EGET INITIATIV

Idén om provtagning i hemmet i förebyggande syfte är god då det kan minska belastningen i sjukvården. Men fungerar det i praktiken?

Viss typ av provtagning, som blodtrycksmätning och glukosmätning för diabetespatienten, fungerar utmärkt i hemmet, men det är lite mer komplicerat för friska individer. Det finns idag ett otal privata företag som erbjuder analys av blodprover och andra som har tagit det ett steg längre och säljer klinisk mätutrustning till privatpersoner. Företagen gör reklam som spelar på att den enskilda individen kan ta kontroll över sin hälsa och förebygga sjukdom. Undertonen är att vården inte har tid för provtagning av patienter som inte är akut sjuka. I vissa fall kan det vara en utmärkt lösning, men det innebär inte alltid en avlastning för vården då det finns risk för falska positiva resultat.

Hälsoappar

Det finns en uppsjö av olika hälsoappar med olika inriktningar för viktnedgång, kostregistrering, stegräkning, pulsregistrering, träningsdagbok, sömndata, hälsocoaching eller mer vårdrelaterade appar för patienter. Vissa av dem är gratis, andra kopplade till ett visst märke och några är betaltjänster. Många vårdcentraler och sjukhus har idag också specifika appar anpassade för patienter. För den breda massan kan dessa appar stimulera till en mer hälsosam livsstil. Det är toppen och kan också bidra till tidig indikation om något är fel. För en liten andel individer kan dock dessa appar leda till sjuklig hälsofixering och stress.

Blodtryck

Blodtrycksmätning hemma är ett utmärkt sätt att hålla koll på sina värden. Detekterar du själv högt blodtryck hemma kan det vara en ögonöppnare för att ändra livsstil och förbättra kost-, sömn- och träningsvanor. Hemmätning av blodtryck används också inom vården för vissa hjärt-kärlpatienter och det är ett bra komplement för att säkerställa rätt behandlingsstrategi.

Blodvärden

Idag finns det många aktörer som erbjuder blodanalyser till privatpersoner. Är du vegan kan det vara ett enkelt sätt att hålla koll på järn och vitamin B12, men tittar man på helheten är det inte alltid en bra lösning. Inom vården är det alltid en läkare som gör en bedömning av patienten och sedan avgör vilka prover som är relevanta. Det är en viktig aspekt då det är onödigt att ta prover på friska individer utan symtom. I fallet med analyslabb som vänder sig direkt till privatpersoner är den aspekten borta och patienten kan själv välja helt fritt vad hen vill analysera. Från ett patientperspektiv kan det kännas som en frihet, men ur ett

vårdperspektiv är det mer problematiskt. I praktiken innebär det att en rad olika prover tas utan sjukdomsindikation och andelen falska positiva resultat ökar. Hamnar du utanför referensintervallet blir du hänvisad till den allmänna vården för fortsatt utredning. I de allra flesta fall blir det en extra belastning för sjukvården.

Glukos

Blodglukosmätning är essentiellt för diabetespatienter för att hålla blodsockernivån på en stabil nivå. Många diabetespatienter har idag en automatisk blodglukosmätare för att snabbt identifiera om blodglukosnivån sticker iväg.

Nu är det trendigt att även friska individer mäter blodglukos kontinuerligt för att optimera hälsan. Det är dock helt normalt att ha högre blodsockernivå efter ett mål mat och är du frisk reglerar insulinet glukosnivån relativt snabbt. Vid för lågt blodsocker stimulerar hormonet glukagon till egen glukosproduktion. Att mäta blodsockernivån direkt efter en måltid och sedan utvärdera hur hälsosam kosten är går inte. Inom vården finns riktlinjer för hur blodglukosvärden ska utvärderas beroende på om du tar provet på fastande mage eller ett slumpprov under dagen. Du får inte heller högre risk för diabetes om du äter enkla sockerarter, men äter du mycket socker och rör på dig lite ökar risken för bukfetma och typ 2-diabetes i framtiden.

Att mäta blodglukosnivån hos friska individer är i de flesta fall bortkastade pengar, men för uthållighetsidrottare kan det bidra med värdefull information för att maximera resultaten. Förutsättningen är då att deras data utvärderas av vårdpersonal och att kostråd ges av dietist/idrottsnutritionist.

Tarmflora & annat

Det är välkänt att tarmfloran spelar en avgörande roll för vår hälsa och det är därför inte så konstigt att många aktörer drar fördel av det och erbjuder tarmfloraanalys med uppföljande kostråd. Problemet är att en sådan analys inte är standardiserad och validerad. Vi vet att varje enskild person har en unik tarmflora och att en flora med mer lactobacillus och bifidobakterier troligen är fördelaktig. Det går idag inte att ge specifika kostråd till friska individer baserat på tarmflorasammansättningen, men i framtiden kan det kanske vara möjligt. För patienter med inflammatorisk tarmsjukdom finns mer kunskap och en tarmfloraanalys kan vara viktig för både diagnos och kostråd. Detsamma gäller för DNA-analys som utgångspunkt vid kostråd. Även om vi har mappat hela det mänskliga genomet vet vi inte exakt vilka gener som påverkas av kosten.

Håranalys är en annan icke validerad analysmetod som inte går att använda för att fastställa näringsbrister, men inom rättsmedicin används den för påvisning av drogmisbruk och toxiner.

”Se upp med oseriösa aktörer på marknaden, det finns många som endast tittar på försäljningssiffrorna och bryr sig mindre om huruvida de analyser eller mätinstrument som säljs faktiskt är relevanta.”



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



Nyårsfest **PÅ RESTER FRÅN JULEN**

Det hör lite till att ha en trerätters på nyår. Här har jag tagit fram recept på sådant du kanske har kvar efter julafton eller som är prisvärt och i säsong. Oavsett är det en lagom lyxig meny med rätter du enkelt kan förbereda för att minimera stressen.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN

SMÖRDEGSTART MED KARAMELLISERAD ENDIVE

8 bitar  15 kr/prt, 0,2 CO₂e/prt

Många glömmar bort hur fantastiskt det är med endive. Den har en lätt bitterhet som här balanseras upp av karamelliserat socker. Förbered den dagen innan och värn på den vid servering.

½ dl strösocker

100 g smör, t ex mjölkfritt

6 endiver

1 citron, saften

1 runt kylt ark smördeg, t ex mjölkfritt

salt och svartpeppar

Servering

2 dl crème fraîche, t ex Planti Cooking Fraiche

1 citron, rivet skal

salt och svartpeppar

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Halvera endiverna på längden.
3. Smält sockret i en stekpanna och låt bli mörkt bärnstensfärgat.
4. Droppa ner smöret och låt allt smälta ihop till en karamellsås. Avsluta med citronsaften.
5. Lägg först de med snittytan ner i pannan. Stek gyllene båda sidor. Gör i omgångar.
6. Lägg ett bakplåtspapper i botten av en pajform, ca 22 cm i diameter.
7. Salta och peppra endiverna. Lägg dem med snittytan nedåt i formen.
8. Rulla ut smördegen och tryck ner över endiverna. Vik till kanten om den är för stor.
9. Pricka degen och grädda sedan tarten i 25–30 minuter eller tills den har fått fint med färg.
10. Låt tarten svalna till rumstemperatur. Vänd upp tarten och dra bort bakplåtspappret.
11. Rör ihop crème fraîche, citronskal, salt och peppar i en skål. Servera till tarten.

VEGO:s dryckestips

El Gran Botánico Cava

En frisk och smakrik ekologisk Cava med doft av päron, gröna äpplen och grillat bröd. Passar perfekt som aperitif eller till lättare rätter.

Art nr: 75372 **Pris:** 109 Kr



ROSTAD PANNA MED VEGO-BIFFAR OCH CHIMICHURRI PÅ GRÖNKÅL

4 portioner 26 kr/prt, 0,3 CO₂e/prt

För glutenfritt alternativ, servera med glutenfritt bröd

Jag vill ha en stressfri varmrätt på julens råvaror. Här kommer en plåt med rotfrukter och frukt som du kan blanda ihop i förväg och sedan sätta in i ugnen när gästerna kommer. Grönkål är både prisvärt och man tenderar att ha en del över sen julafton, så varför inte sätta en argentinsk twist på den och använda den i en chimichurri, i stället för färska örter!

Psst... gör gärna chimichurri precis innan middagen. Får den stå för länge så mörknar grönkålen. Det förändrar inte smaken utan är mest en estetisk grej.

Rostade päron, vindruvor och rotfrukter

4 palsternackor
8 potatisar
2 päron
1 liten klase vindruvor
1 msk olivolja
salt
svartpeppar

Chimichurri på grönkål

100 g grönkål
1 knippe persilja (ca 2 krukor)
4–6 msk olivolja
2 msk rödvinäger
2 vitlöksklyftor, rivna
2 tsk torkad oregano
salt
svartpeppar

Kryddiga bollar

500 g formbar vegofärs, t ex soja- eller ärtbaserad
2 vitlöksklyftor, finhackade eller pressade
1 msk paprikapulver
½ dl rödvin, kan uteslutas
3 msk chimichurri, se recept
salt
svartpeppar

Servering

surdegsbröd eller eget vitlöksbröd

Rostade päron, vindruvor och rotfrukter

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Skala palsternackor och potatis och skär dem i klyftor. Kärna ur päronen och skär även dem i klyftor.

3. Blanda allt utom vindruvorna med olja, salt och peppar på en bakplåtspappersklädd plåt. Rosta i ugnen i 20–30 minuter eller tills allt har fått fint med färg. När det är 10 minuter kvar lägger du in vindruvorna.

Chimichurri på grönkål

1. Repa grönkålsbladen från de hårda stjälkarna. Hacka grovt och förväll i kokande vatten i någon minut. De ska mjukna lätt. Skölj sedan i kallt vatten. Krama ur så mycket vätska du kan.
2. Håll ner samtliga ingredienser i en matberedare och mixa ihop till en tjock, härligt grön sås. Den ska inte bli för fint mixad i konsistensen. Känns den för tjock kan du tillsätta någon matsked vatten.

Kryddiga bollar

1. Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål. Använd händerna, det blir enklast.
2. Forma färsen till bollar eller burgare och stek gyllene i lite olja.

Servering

Servera de rostade rotfrukterna med bollar, chimichurri och ett gott bröd.



Vad kan förberedas?

Allt här kan i princip förberedas. Förrätts-tarten kan du göra dagen innan och sedan värma på lätt vid servering. Rotfrukterna kan blandas på en plåt och plastas in redan under förmiddagen. När gästerna kommer kan du sätta in plåten i ugnen. Chimichurri kan göras tidigare samma dag och bollarna likaså. Nötpajen kan göras dagen innan. Ät den kall eller varm på så att den blir ljummen vid servering.

**KNÄCKIG NÖTPAJ****10 bitar 12 kr/prt, 0,2 CO₂e/prt**

Det här är en av mina godaste pajer genom tiderna. Godast blir att blanda julens alla nötter, som kommer att omfamnas av en knäckig kolasås. Jag använder mjuk tofu eftersom det funkade lite bättre, men du kan även ta ca 100 g fast tofu, så länge du har en bra matberedare. Och du, den här pajen blir definitivt bättre om den förbereds. Den kan ätas både ljummen och kall.

Pajdeg

3 dl vetemjöl
2 msk strösocker
150 g tärnat smör, t ex mjölkfritt
2 msk vatten

Nötfyllning

150 g mjuk tofu
2 dl glukos
½ dl farinsocker
½ dl strösocker
50 g smält smör, t ex mjölkfritt
2 tsk vaniljsocker
½ tsk salt
6 dl blandade nötter, t ex valnöt, hasselnöt, mandel och pistage

Till servering

vispad grädde, t ex havre- eller sojagrädde

1. Mixa ihop mjöl, socker och smör i en matberedare eller nyp ihop för hand i en bunke.
2. Håll ner vattnet och arbeta ihop till en smidig deg. Plasta in och låt vila i kylskåpet i minst 30 minuter.
3. Kavla ut degen på mjölat bakkbord och lyft över i en pajform, ca 22–24 cm i diameter. Tryck ut den och skär bort degen som hänger över kanten. Pricka botten med en gaffel. Pressa sedan ner ett aluminiumark i formen och fyll på med torkade ärtor eller bönor.
4. Förgrädda pajen på 225 grader i 8 minuter. Ta ut formen och lyft ut aluminiumfolien med ärtorna. Ställ tillbaka formen i 2–4 minuter så att den blir lätt gyllenbrun. Nu är den redo att fyllas.
5. Sänk temperaturen till 200 grader.
6. Mixa ihop samtliga ingredienser till fyllningen, utom nötterna. Använd en matberedare eller blender.
7. Skrapa över fyllningen i en bunke och vänd ner nötterna. Håll över fyllningen i det förgräddade pajskalet. Grädda i 30–35 minuter.
8. Låt pajen svalna något innan du serverar den med en klick vispgrädde.



Green India - En helt vegetarisk kokbok med autentisk indisk mat. Klassiska rätter, dals, risrätter, smårätter, bröd, sötsaker och drycker.

/Mattias Kristiansson och Aman Singh Sangha

289 kr
(På Adlibris och Bokus)



GREEN INDIA

Mattias Kristiansson

Amanpreet Singh Sangha

VEGANVÄNLIGA HOTELL

EN SJÄLVKLARHET FÖR NAZAR

All inclusive ska vara för alla. Även för veganer och vegetarianer. Därför driver researrangören Nazar veganvänliga hotell.

- Tio procent av vår målgrupp är idag veganer eller vegetarianer och de ska självklart få vettiga alternativ på semestern, säger Björn Carlsson, marknadschef.

TEXT: ANNA-MARIA STAWREBERG



RESEARRANGÖREN NAZAR HAR funnits i 20 år och ända sedan starten har grundaren Kemal Yamanlar, själv vegetarian, strävat efter att erbjuda gästerna det bästa av två världar: En genuin upplevelse av besöksmålet när det kommer till maten som serveras på hotellen, samtidigt som den är anpassad efter de nordiska besökarna.

– Vår kundgrupp är ett tvärsnitt av den nordiska befolkningen. Och eftersom tio procent av nordborna är veganer eller vegetarianer har det alltid känts som en självklarhet att sträva efter ett mer växtbaserat utbud på våra bufféer, säger Nazars marknadschef Björn Carlsson.

Visserligen har Nazar alltid haft som mål att lyssna på besökarna och ta till sig deras åsikter när det kommer till vad som serveras på bufféerna, såväl när det gäller gluten-, och laktosintolerans som när det kommer till växtbaserad mat. Men att ta steget hela vägen är kedjan ganska ensamma om. Samtidigt är bra växtbaserade alternativ något som marknaden efterfrågar.

IDAG ÄR BJÖRN Carlsson och gänget på Nazar glada över att de vågade ta steget.

– Än mer självklart blir det när man ser på våra resmål, Turkiet och Grekland, där det ju finns fantastiska gröna råvaror. Allt

finns ju redan i trakten runt hotellen, och därmed får råvarorna mogna i sin egen takt i solen, säger Björn Carlsson.

Nazar är hittills en av få researrangörer som vågat ta steget att officiellt bli vegan friendly.

– Men eftersom vi är Sveriges all inclusive-specialist, och vi vet att det finns en stor grupp människor i Sverige som vill ha växtbaserat, vågade vi ta risken. Vi vill ju att våra gäster ska känna sig välkomna och att alla ska få möjlighet att njuta, förklarar Björn Carlsson.

Det var också därför som researrangören för ett år sedan började se över vad som serverades på hotellen, och vågade fatta beslut om att bli veganvänliga. Nazar var då ensamma om att ta ett liknande initiativ. Men, poängterar Björn Carlsson, Nazar vill gärna att konkurrenterna ska ta efter.

I DET FÖRSTA skedet försågs 8 av arrangörens 50 hotell med omdömet ”Vegan Friendly by Nazar”. Nu har 15 av hotellen blivit vegan friendly och målet är att samtliga 50 ska få veganer och vegetarianer att känna sig lika välkomna som köttätande gäster redan nästa år.

– Det är viktigt att poängtera att vi fortfarande serverar köttbaserade rätter. Vårt mål är ju att inte exkludera någon

grupp. Vårt mål är att inkludera alla. Vi vill att hela familjen ska kunna sitta ner i våra restauranger och njuta, och idag finns det minst en person i varje familj som har gjort ett livsstilsval.

Så från att den som äter växtbaserat enbart har hänvisats till bufféernas garnityr finns numera kreativa, genomtänkta gröna alternativ.

– Den här satsningen är till för familjer och gäster som tidigare haft svårt att hitta alternativ för alla. Vi vill att våra veganer och vegetarianer ska känna att de slipper peta i maten och att de när de kommer till oss kan njuta av det som serveras fullt ut.

NU HOPPAS NAZAR att även den grupp människor som ännu inte hittat till de stora smakupplevelser som vällagad växtbaserad mat kan innebära, ska få aha-upplevelser av hotellens måltider.

– Ja, det är klart att vi ser fram emot att även inbitna köttätare ska våga testa en och annan vegansk eller vegetarisk rätt som serveras på våra bufféer, säger Björn Carlsson.

Han konstaterar att beslutet om Vegan Friendly by Nazar, förutom att ge gästen en matupplevelse utöver det vanliga, också handlar om att ta ansvar. Idag finns en helt annan medvetenhet kring vilket avtryck köttindustrin har på miljön än för bara ett tiotal år sedan.

– Jobbar man i resebranschen måste man anpassa sig så mycket som möjligt och vi vill bidra till ett mer hållbart resande. Vi är skyldiga vår planet att göra allt vi kan för att göra ett så litet klimatavtryck som möjligt. Att då även se över maten som serveras är ett steg i rätt riktning.

DE DÄR STEGEN kan vara olika stora. Fem av Nazars hotell drivs på solenergi, och precis som de flesta andra hotell i branschen gör man vad man kan för att spara på el och vatten, och att minska matsvinnet. För varje grön rätt som väljs i stället för köttbaserad kost på bufféerna minskar avtrycket ytterligare. Små steg, som spelar roll i längden. Och vem vet, kanske kommer flera köttälskare att lämna hotellen med nya intryck i bagaget, inte bara vad gäller sevärdheterna på besöksmålen. Kanske kommer semestern också innebära nya, gröna måltidsval väl hemma i vardagen också.



FATTA PASTA MED SANDRA MASTIO

Få kan pasta som bästa Sandra Mastio och nu har hon kommit med en fullkomligt maxad pastabok, full av klassiker blandat med egna favoriter. Ett garanterat måste för pastaälskaren.

RECEPT: SANDRA MASTIO FOTO: OSKAR FALCK

CALAMARATA KAPRIS, JALAPEÑO & GULA RUSSIN

4 portioner

20 kr/prt, 0,3 CO₂e/prt

För glutenfritt alternativ, använd glutenfri pasta

Psst... Pastan Calamarata har fått sitt namn eftersom det liknar calamares (bläckfiskringar).

400 g calamarata + 4 liter vatten + 40 g salt

100 g små kapis

1 msk inlagd jalapeño

3 vitlöksklyftor

1 kruk persilja

½ dl gula russin

2 msk + 1 dl mild olivolja

2 dl havregrädd

1. Koka pastan 3–4 minuter kortare än kottiden som anges på paketet. Spara 3–4 dl pastavatten, slå av resten och lägg tillbaka pastan i kastrullen.

2. Låt kapisen och jalapeño rinna av, pressa gärna mellan dubbelt hushållspapper för att bli av med mesta möjliga vätska. Lägg undan hälften av kapisen för fritering.

3. Finhacka vitlöken, jalapeño och hälften av persiljan och fräs med russinen och hälften av kapisen i 2 msk olivolja i en panna med höga kanter på medelhög värme i någon minut. Rör om och låt steka tills vitlöken blivit mjuk och bara aningen brynt.

4. Håll ner havregrädden, sänk till medellåg värme, rör om och låt koka samman i 10 minuter.

5. Hetta upp 1 dl olivolja i en mindre kastrull och friterar den resterande kapisen tills den blir gyllenbrun och krispig. Låt rinna av på dubbelt hushållspapper.

6. Blanda pastan med såsen i pannen. Tillsätt 1–2 dl pastavatten och rör på låg värme tills såsen gått ihop och pastan kokat färdigt. Späd med mer pastavatten, 1 msk i taget, om det behövs.

7. Servera genast i djupa tallrikar, strö över resterande persilja och den krispiga, friterade kapisen.



PACCHERI SKOGSCHAMPINJONER, OLIVOLJA & PERSILJA

4 portioner 20 kr/prt, 0,5 CO₂e/prt

För glutenfritt alternativ, använd glutenfri pasta

Brynt svamp får en fantastisk karamelliserad smak som vi tar tillvara både i den lina såsen och som en sista touch vid servering. Det här, att använda en råvara på mer än ett sätt med olika tillagningsmetoder, är ett enkelt och billigt sätt att skapa intressanta och spännande rätter – både för öga och mun.

Psst... Paccheri är en typ av pasta i form av ett mycket stort rör som kommer från Kampanien.

400 g paccheri + 4 liter vatten + 40 g salt

250 g skogschampinjoner

3 vitlöksklyftor

1 kruka kruspersilja

1 dl mild olivolja

2 ½ dl havregrädde

½ tsk salt

2 msk gräsigt och kraftig olivolja

1. Koka pastan 3–4 minuter kortare än koktiden som anges på paketet. Spara 3–4 dl pastavatten, häll av resten och lägg tillbaka pastan i kastrullen.

2. Riv svampen i mindre bitar – tänk munsbitar. Hacka vitlöken grovt, det behöver inte vara snyggt för det ska ändå mixas. Hacka persiljan, även stjälkarna. Spara lite persilja till garnering.

3. Hetta upp olivoljan och bryn svampen, vitlöken och hälften av persiljan tills allt fått en fin färg. Salta.

4. Lyft upp ingredienserna ur oljan och ner i en mixer (spara några svampbitar till servering). Häll ner så pass mycket av havregrädden som du behöver för att mixa ihop till en jämn och ganska lös sås. Häll sedan tillbaka såsen i pannan där olivoljan är kvar. Häll på resten av havregrädden och låt koka i 5 minuter.

5. Lägg ner pastan i såsen, tillsätt 1–2 dl pastavatten och rör på låg värme tills såsen gått ihop och pastan kokat färdigt. Späd med mer pastavatten, 1 msk i taget, om det behövs. Servera i djupa tallrikar med svampen du tidigare lade åt sidan och sparad färsk persilja. Ringla som sista detalj över den gräsiga olivoljan för en härlig smak.



Sandra Mastios bok *Fatta pasta* (Polaris Fakta) är full av tips på hur du lyckas med pastan, grymma recept med stor variation som alla känns överkomliga. Mycket är vegetariskt och mycket går enkelt att veganisera om du vill det.



VARMRÄTTER

Tofufajitas 18
Tofu i apelsinsås 19
Shanghai fried noodles 21
Grönkålstofu 37
Janssons frestelse med vitlökstäcke 38
Klassiska "köttbullar" vegostyle 38
Brunkål 38
Rostad palsternacka 41
Frasig falafel med morotssallad 58
Lasagne i stekpanna 67
One-pot-pasta 68
Rostade rotfrukter 68
Pepprig linsgryta 68
Raggmunkar på sötpotatis 70
Buchimgae med kimchi 81
Tacos med bladkål 81
Smörstegstart med endive 88
Rostad panna med vegobiffar 88
Pasta med kapris och jalapeño 93
Pasta med skogschampinjoner 94

RÖROR OCH SALLADER

Tabbouleh 6
Curryröra med syltlök 37

Kaviarröra med dill 37
Kryddig aubergine 37
Romröra med tofu 37
Tabbouleh på grönkål 38
Krämig asiatisk grönkålssallad 50

SMÅRÄTTER OCH TILLBEHÖR

Svenskodlad vegobullsmacka 10
Syrade strimlade grönsaker 14
Pizza med rödbeta och fetaost 29
Pizza med rökig rotselleri 29
Morotslax 40
Julig linspaté med svamp 42
Fritters på röda linser 55
Rättikskimchi 63
Strimlad marinerad rättika 63

GRYTOR OCH SOPPOR

Surkålssoppa 14
Tomat- och saffranssoppa 20
Färs- och grönsaksoppa 20
Bengalisk ärtsoppa 56
Mjuk tofugryta 62
Mulligatawny 68
Georgisk gryta 70

SÖTT OCH BAKAT

Smulpaj med lingon 22
Kryddiga lönnsirapsnötter 28
Saffransscones 30
Maränger med tomteskallar 31
Lyxig ruspudding med vanilj 43
Glöggmarinerade bär 43
Saffranskaka med färskostfrosting 46
Lyxigare lussebullar 47
Pepparkakskulor 49
Mjölkte 56
Risgröt med mungbönor 57
Fransk äppelkaka 71
Knäckig nötpaj 89



www.vegandelight.se



vegandelightsweden



NÄSTA NUMMER

ute den 28 december

VEGO firar 10 år

**NYTT ÅR, NYA VANOR
VI HAR RECEPTEN OCH TIPSEN**

**MAROCKANSKA FAVORITER
GRYTOR, RÖROR OCH BRÖD**

**SÅ TROLLAR DU MED FRYSTA
DUMPLINGS**

KÅL ÅRET RUNT

ENKEL GRÖN VARDAGSMAT

 **VARGEN & THOR**
GÖTEBORG, SWEDEN

KOKKÄRL
BESTICK
KVARNAR
KNIVAR
TILLBEHÖR



se allt här.



Psst. Missa inte vår BLACK WEEK.

≡ GRÖNT ÄR SKÖNT ≡

Prova vår krispiga nyhet med smak av dill och gräslök.




Estrella

LÅT STUNDERNA BÖRJA