

VÄRMANDE SOPPOR - ENKEL VEGOMAT - MER OM MATCHA - VEGO:S VECKOMENY - LAGA MED KÅL

VEGO

SVERIGES FÖRSTA OCH STÖRSTA VEGETARISKA MATTIDNING

98 000 läsare!

55
GRÖNA
RECEPT!

**LÄR DIG LAGA
JACKFRUKT**

RICKARD SÖDERBERG
OM SIN LIVSFÖRÄNDRING

BALKANMAT
MEZE, GRYTOR
OCH SÖTSAKER

VEGOMAT FRÅN ROM

Asiatiskt
PÅ MENYN

KOREANSKT, KINESISKT, THAILÄNDSKT...

THAILÄNSK VEGOMAT - MODE & SKÖNHET - MAT FÖR MILJÖN - NYÖPPNADE CHOUCOU - NYTT I VEGOVÄRLDEN

NR 2 2022 FEBRUARI-MARS

PRIS 69,- (INKL. MOMS)

FINLAND 7,90 EUR NORGE 7,50 NOK



02



TIDSAM 2881-02

7 388288 106908

RETURVECKA 14

Låt kött vara kött

- Stacky's är Stacky's



Stacky's är smartare mat från Sverige, helt utan tillsatser och som inte försöker att imitera kött. Mat som du faktiskt har råd med.

Stacky's är motreaktionen på matindustrins eviga jakt på ett fejkat "vegokött". En jakt som inte bara gör produkterna dyra, de blir också fulla av tillsatser som inte passerar obemärkt genom din kropp. Det verkar riktigt tramsigt tycker vi. Så låt kött vara kött, Stacky's är något helt annat.

Den svenska utan tillsatser, som inte försöker imitera kött

STACKY'S

Hemläxa: Världens kök!

JAG SATT OCH pratade med en annan matskribent om det här med att testa ny mat. Om att de flesta slänger ur sig att de älskar något av världens alla kök men sen visar det sig att man kanske kan 1–3 rätter. Vilket är orättvist och blir lite missvisande för just det köket. Jag skrockade lite självsäkert åt saken, tills jag insåg att även om jag känner mig duktig och har lyxen att jobba med mat... så är det här ett område jag också måste jobba med. Men så kul, en välsmakande hemläxa till oss alla!

Det här gäller alltså både köken du säger att du älskar och hatar. Jag sa länge att indisk mat inte var något för mig, tills jag provade rätter jag aldrig hade hört talas om tidigare och insåg att det fanns en fantastisk bredd. Jag har gjort detsamma med kinesisk mat. Jag var så förstörd av sötsliskiga kinabufféer att jag trodde att all kinesisk mat var sådan. Men nu lagar jag mig igenom olika provinser och upptäcker nya ingredienser varje dag. För alla kök är så mycket mer än det vi oftast exponeras för. Japan har mer än sushi, Marocko har mer än couscous, Colombia har mer än arepas och Mexiko har mer än tacos. Listan kan göras lång – och det ska den göras! Så hur ska den här roliga hemläxan utformas?

Jag tänker att man börjar med ett kök som man älskar, då blir startsträckan lite kortare. Om vi säger att du älskar koreansk mat så kan du börja med att laga (eller äta ute) tre klassiker, som bibimbap, bulgogi och kimchi. Nästa steg blir att ta tre rätter som du inte har testat tidigare, eller

ännu hellre aldrig har hört talas om, som t ex zapche (nudelrätt), nok-doo chun (mungbön-plättar) och dotori-muk (en typ av gelé). Smaka, utvärdera och läs gärna på lite om rätten. Har den någon speciell historia? Var i landet äts den? Kan den varieras och vad är det du älskar eller inte älskar med den? Sen kan du alltid fortsätta med det koreanska köket eller gå vidare till andra länder.

OCH NEJ, MAN behöver inte gilla alla världens kök, men ibland behöver man bara hitta favoriträtterna inom ett visst kök. Man måste helt enkelt ge maten en chans! Du kommer även märka att mycket smakar väldigt annorlunda om du faktiskt tar dig an ett kök på riktigt och använder t ex äkta koreanska chiliflingor (gochugaru) i stället för chiliflingor och galangarot i stället för ingefära i thaiköket.

Så hemläxan är enkel: Utforska världens kök med ett öppet sinne och glatt humör! Det kommer att bli både roligt, lärorikt, ögonöppnande och fantastiskt gott.



Mattias Kristiansson

Mattias Kristiansson,
Chefredaktör VEGO

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@pressdata.se

Tryck PunaMusta



ClimateCalc CC-000084/Fl
PunaMusta Magazine

3 RÄTTER JAG VILL TESTA



Sötsur potatis

Tydligt en kinesisk vardagsrätt, inte minst på landsbygden. Den verkar superenkel men spännande och jag såg den senast i Netflix-serien Flavorful Origins som jag rekommenderar starkt.



Tamales

Jag vill minnas att jag åt tamales en gång på en peruansk restaurang, men jag vill verkligen fräscha upp minnet. En mexikansk och latin-amerikansk rätt gjord på bland annat en majsdeg som tillagas i bladen från majscolvar.



Pajeon

På tal om koreanskt så har jag aldrig ätit pannkakorna pajeon. Jag tycker att de ser enkla ut att veganisera och det ser bara så läckert ut.

Vego 2 2022

- 11 Rickard Söderbergs Transformation**
- 15 Frossa i citrus**
- 23 Diadonnas balkanmat**
- 29 Därför älskar vi kål!**
- 33 Matcha moments**
- 39 Asiatiska smaker med Jennie Walldén**
- 45 Vi utforska jackfrukt**
- 51 Thai på 30 minuter**
- 69 Heta soppor**
- 75 La dolce vita**
- 91 Mattias vegofavoriter**

DESSUTOM:

Ledare **3**, Innehåll **4**, Vego svarar **6**, Vegonytt **8**, Popcorn och nostalgi **20**, Mode & skönhet **50**, Gråärten **56**, Trend-Stefan spanar **58**, Vegoskolan – salta med soja **60**, Veckomenyn **63**, Inred med grönt **74**, Pernilla om glutenfri kost **80**, Vad är din hemlighet... **82**, Läkare för framtiden **84**, Jävligt gotts veganmecka **86**, Receptregister **96**, Nästa nummer **98**

Koll på symbolerna!

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



Nötfri

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



Glutenfri

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



Frysa

Recepten med den här symbolen går utmärkt att frysa.



91

Mattias favoriter



23

Diadonnas balkanmat



39

Asiatiska smaker
med Jennie Walldén



11

Rickard Söderbergs transformation



51

Wichudaporn är aktuell med boken
Thai på 30 minuter

Kompromisslös choklad.

GREEN STAR



greenstarvegan

Green Star VEGAN

www.veganchoklad.se

Alla ska ha möjlighet att äta gott godis oavsett livsstil eller kosthållning. Vår veganchoklad finns i 5 härliga smaker. Köp, bryt och njut!





Boktips: Ottolenghi Test Kitchen

Alla som har följt mig vet att Yotam Ottolenghi är min gud. Han och hans gäng av matkreatörer har tagit fram den här boken som är så inspirerande. Det är fusion av alla möjliga matkulturer och så förödande gott. Jag vill laga allt! Finns där böcker säljs och än så länge bara på engelska.

Boktips: Black Food

Jag köpte den så fort den kom ut och det är verkligen ett praktverk av Bryant Terry m.fl. Bryant har släppt flera veganska kokböcker (alla fantastiska faktiskt), men det här är en djupdykning i maten i den afrikanska diasporan. Det är recept, historia, personliga berättelser, möten och mycket mer. På engelska, men en riktig investering.



Vi gjorde fel!

I förra numret blev det fel så att det skrek om det. Louise Papuciu hade tagit fram fantastiska franska recept till oss, men namnet blev helt fel. Förlåt, förlåt! Ibland hatar man verkligen att trycka tidningar eftersom man inte kan göra ändringar. Men här kommer hennes fantastiska ratatouille igen!

Följ gärna Louise på Instagram [@louise_papuciu](https://www.instagram.com/louise_papuciu) och kolla in hennes sida [grocerywealth.com](https://www.grocerywealth.com).

RATATOUILLE

4 portioner För glutenfritt alternativ, använd glutenfritt bröd

1 msk olivolja
2 gula lökar, grovt hackade
2 vitlöksklyftor, hackade
1 mellanstor aubergine, i kuber
1 mellanstor zucchini, i kuber
1 röd paprika, skivad
1 burk körsbärstomater
2 dl vitt vin
2 lagerblad
salt
svartpeppar

Brödbollar
4 skivor formfranska

1 vitlöksklyfta
4 kvistar timjan
2 msk olivolja
salt
svartpeppar
rapsolja till stekning

1. Fräs löken i olivoljan tills den mjuknar. Det tar några minuter.
2. Vänd ner aubergine och zucchini och stek tillsammans med löken i cirka 5–8 minuter.
3. Tillsätt skivad paprika, körsbärstomater, vin, lagerblad,

salt och peppar och låt puttra i 30 minuter.
4. Under tiden som ratatouillen puttrar kan du förbereda brödbollarna.

Brödbollar

1. Mixa alla ingredienser till brödbollarna i en mixer och forma sedan till mindre bollar.
2. Stek bollarna i rikligt med rapsolja så att de får en krispig yta runt om.



Stora bageriet

Det här har blivit en av mina favoriter. Det är supermysigt och tyvärr fullsmockat nu för tiden. De har fantastiskt bröd, lunchen har alltid en vegansk soppa som är magisk och de har veganska bakverk – oftast en fylld vetebulle eller en cookie. Perfekt i all sin enkelhet.



Vad behöver jag ha hemma?

Jag försöker visa olika kök i varje nummer av VEGO och får alltid frågan om vad man behöver ha hemma. Vilka kryddor, inläggningar, såser m.m. Det finns inget enkelt svar. Jag tycker att om du är intresserad av t ex kinesisk mat så köper du det du behöver till rätten du tänker laga. Inför nästa rätt kanske du måste komplettera lite och till slut har du ett litet skafferi som du kommer att använda mest hela tiden. Det värsta man kan göra är att köpa allt man tror att man behöver, för risken är att det bara blir stående.



GODASTE PIZZAN: La piccola nonna

Jepp, du hörde rätt. Stället drivs av Juanita och Alessandra och alla pizzor är vegetariska och veganska. Det är roligt, kreativt, en deg att dö för och fantastiskt gott. Så att örnen fladdrar! Du hittar dem på Blekingegatan 36 i Stockholm. På Instagram heter de [@lapiccolanonna](https://www.instagram.com/lapiccolanonna) och hemsidan är [lapiccolanonna.se](https://www.lapiccolanonna.se)

CARLSHAMN

**Riktig bakglädje som
välkomnar dig till växtriket!**



**Testa våra
växtbaserade
margarin idag!**



Ost från Nurishh

Nurishh har flera veganska ostar, bland annat Cheddar & Mozzarella Style Grated. Strö över pizzan eller gratängen, blanda ner i såser eller toppa tacosen. Finns på Ica för 24,95 kr/150 g.



Svenska belugalinser

Nordisk Råvara har nu svenska ekologiska belugalinser från Mickelgårds Lantbruk på Gotland. Använd dem i en belugabolognese eller en värmande gryta. Finns i välsorterade butiker eller på nordiskravara.se.



Tångcaviar

Vi älskar tångcaviar, inte minst till kommande påskrätter och sommarröror. Toppa bakad potatis med den eller vänd ner i en skagenröra. Nu har Garant kommit med sin egen svarta och röda tångcaviar. Finns i kyldisken på Hemköp och Willys för 14,90 kr.



Vegansk lemon curd

Otippat på något sätt men åh så fantastiskt. En sötsyrlig lemon curd från Garant som passar lika bra på mackan som på scones, till glass, desserter och kakor. Något vi definitivt vill göra är en enkel citronmarängpaj med bränd kikärtsmaräng på toppen!



I am nut ok

Jag fick smaka ostar från det brittiska märket I am nut ok. De är helt fantastiska! Och veganska. Finns i flera olika smaker och just nu går de bara att hitta på grannortherndelicassy.com.



Vegansk gröt

Semper har kommit med en mjölkfri och vegansk gröt gjord på majs och havre. Den har en naturlig, rund och mild smak som passar små barn från 6 månader. Finns i butik för 65 kr/400 g.



Smakrik cheddar

GreenVie har massor av veganska ostar för alla möjliga tillfällen. Det här är en smakrikare variant som funkade lika bra i matlagning som på mackan eller ostbrickan. Cheddar Vintage finns bland annat på Ica för 27,40 kr/200 g.



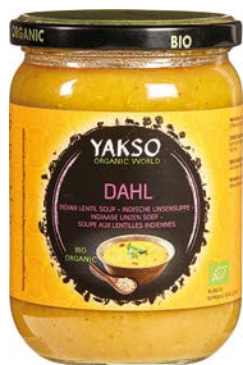
Vegansk tortelloni pomodoro & basilico

Färska tortelloni fyllda med tomat och basilika. Vegansk och tillverkad med durumvete. Håll den färska pastan i kastrullen och låt koka i ca 3-4 minuter. Håll av vattnet och servera pastan. Finns på Hemköp, Willys och Mat.se för 29,95 kr.



Sötpotatisringar

Apetit kan grönsaker och de har bland annat krispiga ringar gjorda på sötpotatis och chipotlechili. Värm i ugnen och servera på direkten. Du hittar dem i frysdisken på Ica och Coop för 34,90 kr.



Indisk dal

Yakso har en helt vegansk gul dal med inspiration från Indien. Kokosmjölk, kryddor och röda linser. Bara att värma på och äta. Finns på **goodstore.se** för 45 kr/500 ml.



Nytt från OLW

Alla som vill äta veganskt och som också är stora fans av sourcream & onion... nu lanserar OLW Vegan Sourcream & Onion Chili Tingle! Baserad på den storsäljande klassikern med en touch av mild chili. Du hittar den i chipshyllan.



Vegowieners

GoVegans veganska wienerkorv finns nu i ny förpackning. En korv som både går att koka och steka. Perfekt för korv med bröd på utflykten! Finns på bland annat Ica för 30,90 kr/240 g.



Glassfrossa!

Getty Pop är glassföretaget som gör förödande goda veganska glassar i en rad olika smaker. Storsäljaren är Nutella om du vill veta! Just nu finns de hos några utvalda återförsäljare, men de jobbar på att spridas runt om i landet. Kolla in hemsidan för mer info: **gettypop.se**.



YiPin i ny design

Tofufavoriten YiPin, som även har grym tempeh, röror och burgare, har bytt förpackning. Jättecoola och nu ännu lättare att hitta i kylskåpet. Så spring iväg och testa deras produkter, tillverkade i Sverige och en vegoälskling sen länge.



Veganskt på Subway

Subway Fajita har lanserat TLC (Tastes like Chicken) Fajita. TLC är ett växtbaserat alternativ för alla veganer, vegetarianer och flexitarianer, som är precis lika gott som kycklingalternativet. Dessutom lanseras också en vegansk ost i sortimentet, som ger ytterligare valmöjligheter för den som väljer att äta växtbaserat.



Sötpotatischips

De här chipsen från Estrella är vackert orange i färgen och gjorda på sötpotatis. Sött, krispigt, salt... allt på samma gång! Finns i chipshyllan för 23,50 kr/90 g.



Gremolata

Gremolata är en kryddig mix av persilja, citron, vitlök och olja. Supergott som tillbehör, dressing och smaksättare av pastarätter och grytor. Gremolatan från Garant finns bland annat på Hemköp, Willys och **Mat.se** för 28,95 kr.



Mighty Barista M.LK

Mighty Pea M.LK har en rad växtbaserade alternativ till mjölk, inte minst de fantastiska smaksatta varianterna. Här är en baristamjölk baserad på ärtor, havre och kokosmjölk. Du hittar den på bland annat **apotea.se** för 36 kr.



CULINARY ARTS
ACADEMY
SWITZERLAND

Utbilda dig till VEGETARISK KOCK i sommar!

Studiestart 4 juli 2022

Världsledande utbildning i Schweiz där internationell praktik ingår. Utbildningen, boende och mat kan finansieras helt och hållet med studiemedel från CSN, och stipendier finns tillgängliga för studiestart under 2022. Kontakta oss för mer information samt personlig vägledning.



www.swisseducation.se

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

A portrait of Rickard Söderberg, a man with a full brown beard and a mohawk hairstyle. He has vibrant, multi-colored eye makeup around his blue eyes. He is wearing a black ruffled shirt and has his hands clasped in front of him. His left hand features a large, ornate diamond ring and a tattoo of a colorful flower. He is also wearing several colorful beaded bracelets and a pink studded wristband. The background is a solid dark grey.

RICKARD SÖDERBERG'S TRANSFORMATION

Många av oss ser Rickard som den ständigt glada underhållaren både på scen och i sociala medier. Men det hade också sitt pris. Och i juli 2019 tog det stopp. Rickard kraschade fullständigt och vägen tillbaka blev ett sökande som resulterade i en fantastisk bok om att förstå sig själv och ta kontroll över sitt eget liv.

TEXT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: KARIN TÖRNBLOM

Rickard Söderberg jobbade konstant, vare sig det var konserter, tv-framträdanden, underhållningsprogram eller andra gig. Det bara rullade på i en galen fart som aldrig tog slut och som Rickard inte heller ville skulle ta slut. Han älskade ju det här livet och kände själv att han klarade av allt. Passionen och kärleken fanns ju där, då orkar man ju allt!? Men den 14 juli 2019 så hände det. Det var under det tv-sända firandet av kronprinsessan Victoria som det började gå upp för Rickard att något inte stod rätt till. Det var till och med riktigt illa. Kroppen fullkomligt skrek nej och allt han visste var att han var tvungen att göra något snarast.

När du kraschade, vad överraskade dig mest?

– Jag hade skojar bort det så länge, så när det väl hände blev jag väldigt överrumplad. I början kände jag precis som många andra säkert också gör, skam, men nu känns det mer som en välsignelse.

Rickards första steg var att gå till en läkare. Där gjordes en rad tester som visade på alltifrån högt blodtryck till åder- och leverförfettning, ett fullt utvecklat prediabetiskt tillstånd och en stressrelaterad inflammation. Läkaren ville skriva ut tabletter som en lösning, men Rickard ville något annat. Och det var här hans resa började på riktigt.

– Jag mådde både fysiskt och psykiskt dåligt, men jag kände att jag ville ta tag i det själv. Jag har alltid varit sådan och jag älskar möjligheterna vi själva besitter. Jag var ju frisk i övrigt och kände att det fanns så mycket jag kunde göra. Det här var ju symptom på en livsstil som jag hade valt helt själv, då kunde jag ju välja att ändra på den också.

Rickard började röra på sig, först och främst för att finna glädjen i det. Det handlade inte om vikt mål eller utseende utan om att träna för att det var roligt. Han började se över sin kost och läste på om allt möjligt för att hitta den väg som passade honom bäst. En månad senare var han tillbaka hos läkaren, som blev chockad över hur mycket bättre värden han hade fått på så kort tid. Läkaren sa: "Vad du än gör, gör det fullt ut." Och det var nu Rickard verkligen började utforska vad han kunde åstadkomma på egen hand.

"Vi har gränslösa möjligheter att ta ansvar för hur vi lever. Det är inte en skyldighet utan en underbar möjlighet att göra det"



Du verkar ha varit inne på att jobba med dig själv även innan det här, var kommer det intresset ifrån?

– Jag har alltid varit fascinerad av det som jag idag kallar hokus pokus. Redan som liten älskade jag att läsa horoskop, anden i glaset och allt sådant där. Det utvecklades sedan till allt möjligt, så jag har alltid haft de här verktygen som jag använde på min väg tillbaka... jag hade bara lagt bort dem.

Man kan säga att boken blev resultatet av det här samlandet av verktyg. Rickard började skriva ner allt för sin egen skull, för att inte gå bort sig i processen. Med tiden insåg han att det inte bara blev mer och mer struktur i själva arbetet, det blev även tydligt för honom själv vilken väg som faktiskt var rätt. Snart hade han inte bara samlat ihop sina verktyg och organiserat dem, han visste även hur han skulle använda dem för sitt eget bästa.

Glömmer vi bort att det finns mycket vi kan göra på egen hand?

– Jag tror det. Vi har gränslösa möjligheter att ta ansvar för hur vi lever. Det är inte en skyldighet utan en underbar möjlighet att göra det. Det är också då vi kan skapa den människa som vi vill vara. Det är en gåva som vi i den här delen av världen ska vara väldigt aktsamma om.

Jag som har läst boken måste säga att den är så upplyftande och berikande på så många sätt. Förutom de personliga berättelserna får man just insikter, reflektioner och analyser som är så lätta att applicera på sig själv. För alla har vi stunder då vi känner oss nere, är sönderstressade eller bara behöver ord för vad man känner. Och då har du den här boken! Den är som ett smörgåsbord för dig som vill ta kontroll över ditt liv, där du kan plocka stycken eller kapitel, eller bara ett enda kraftfullt citat, för att skaka dig själv tillbaka i rätt riktning.

Många upplever psykisk ohälsa på något plan just nu, vad tror du är det största problemet i vårt samhälle?

– Jag tror att det är två saker. Dels är det den polarisering, snarstuckenhet och ilska som bara vibrerar överallt. All missunnanshet och illvilja som är så fruktansvärd och bara resulterar i en ovilja att förstå andra och deras situationer. Det är mycket "skyll dig själv!" i stället för att vi faktiskt tar hand om varandra. Den andra är att man själv sitter och tittar på andras retuscherade lycka och kombinationen av andras lycka. "Den har gjort det, den har skaffat familj, den har fått det jobbet". Och att det på något sätt skulle vara kopplat till konsumtion gör det bara ännu mer galet.

En sak som Rickard skriver, som verkligen knockade mig, är att vi som lever nu är den första generationen i människans historia som har möjlighet att utforska långsiktig tillfredsställelse och harmonisk lycka. Tidigare har livet mer eller mindre handlat om att överleva och undvika sjukdomar. Och även om det fanns tillfälliga stunder av eufori



"Att röra sig är något man till en början måste försätta sig i. Det kommer inte alltid naturligt och då får man faktiskt bara ta ett djupt andetag och resa sig ur soffan"

(tänk mat och sex) så var det inget bestående. Att jaga någon form av evig lycka är inte bara svårt utan kanske till och med omöjligt. Kanske vi i stället borde vila i att vi kommer att ha våra toppar, men också längre perioder av att bara vara... och det är precis lika bra!

Om man känner att man vill ta kontroll över sitt liv, vad tycker du att man ska börja med?

– För mig är det idag tre saker. Det är hur jag äter, hur jag rör mig och vad jag gör när jag väljer att inte röra mig. När det gäller maten försöker jag lyssna mer när jag äter. Jag har små ätfönster och när jag äter så äter jag massor. När jag väl har ätit klart är det fine, då låter jag kroppen ägna sig åt annat.

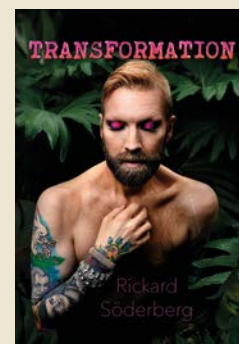
Att röra sig är något man till en början måste försätta sig i. Det kommer inte alltid

naturligt och då får man faktiskt bara ta ett djupt andetag och resa sig ur soffan. Tänk att du gör det för din egen skull och håll det lustfyllt!

Vila är det jag fortfarande är sämst på. Och det jag menar med vila är alltså inte att bara ligga och titta på tv, utan medveten vila. Jag pratar om aktiv vila, t ex meditation. En typ av förkovrande och att resa inåt.

Hur gör du nu när du behöver finna balans?

– Jag börjar med att göra absolut ingenting. Bokstavligt talat ingenting. Det jag får ut då är en sorts kalibrering av var är jag, vem är jag och var ska jag börja. Annars är det lätt att börja gå åt en rad olika håll, men det viktiga är att hitta målet först. Så stanna tills du vet riktningen, sen går du.



Transformation (Gaytenor Sweden AB) av Rickard Söderberg är en bok om Rickards egen inre resa. Från botten till toppen, med personliga historier blandat med värdefulla verktyg och insikter.

UPPTÄCK EN VÄRLD AV SPÄNNANDE SMAKER



VegMe är färska växtbaserade proteiner med en helt unik smak. Med våra produkter kan du fortsätta laga alla dina favoriträtter – men också njuta av helt nya smakupplevelser.

Spännande och goda recept för alla tillfällen hittar du på vår hemsida. Som den här asiatiska nudelrätten med VegMe Pulled.



VEGME.SE | @VEGMESVERIGE



VI SKINER UPP *med Citrusfrukter!*

Nu under vinterhalvåret behöver vi alltid lite extra solsken. Varför inte i form av syrliga citrusfrukter! Friskt, fräscht och fantastiskt gott. Här bjuder vi på allt från en enkel sorbet till syrlig citruskaka och ett enkelt ört-iste med lime.

RECEPT OCH FOTO: KAROLINE JÖNSSON



Braspannebullar

”Jag älskar frukostbullar som kan förberedas kvällen innan och sedan bara bakas av på morgonen!”

BRASPANNEBULLAR MED MOROT OCH CITRON

9 bitar 

Jag älskar frukostbullar som kan förberedas kvällen innan och sedan bara bakas av på morgonen! De här braspannebullarna behöver inte knådas och arbetas på bakkbord, så du behöver inte heller bemöda dig med att städa köket bara för att du svänger ihop lite bullar!

25 g jäst
3 ½ dl kallt vatten
1 liten citron, rivet skal
½ msk salt
½ msk malda brödkryddor
½ dl linfrö
7 dl vetemjöl (eller dinkel eller ölandsvete)
1 morot, fint riven

1. Blanda ut jästen i vattnet.
2. Blanda ner resterande ingredienser och arbeta ihop till en smidig deg. Plasta in och låt jäsa i rumstemperatur i ca 1 timme.
3. Lägg ett bakplåtspapper i en ugnform (ca 25x30 cm) och stjälp ut degen i formen. Tryck med lätt fuktade händer ut degen jämnt över formen. Täck med plastfolie och låt jäsa i kylskåp över natten.
4. Ta fram brödet och skär det i rutor med hjälp av en degskrapa. Grädda i ugnen på 225 grader i ca 30 minuter. Lyft över bakplåtspappret med bullarna till ett bakgaller och låt svalna något eller helt innan servering.

APELSINCHOKLAD-KLADDKAKA MED ROSTAD MANDEL

ca 8 bitar

Kladdkaka är gott precis som det är, men glöm inte att denna fenomenala kaka också är god och enkel att variera med olika smaksättningar. Här får den smak av apelsinchoklad och rostad mandel – helt ljuvligt!

1 dl mandel
125 g smör, t ex mjölkfritt
2 ½ dl strösocker
2 dl vetemjöl
1 dl aquafaba (kikärtsspad)
1 dl kakao



Apelsinchoklad-kladdkaka

1 krm salt
1 apelsin, rivet skal

1. Rosta mandlarna i en torr stekpanna tills de börjar knäppa och har fått fin färg. Hacka grovt.
2. Smält smöret i en rymlig kastrull och ta sedan från värmen. Tillsätt sockret och rör om. Tillsätt övriga ingredienser och rör om så att allt blandas väl.
3. Klä en liten springform (ca 16 cm i diameter) med bakplåtspapper och häll i smeten. Baka i ugnen på 200 grader i 18 minuter. Låt svalna helt.
4. Förvara helst i kylskåpet och servera kakan kall.

”Här får den smak av apelsinchoklad och rostad mandel – helt ljuvligt!”



SUPERSNABB APELSIN- OCH JORDGUBBSSORBET

2 portioner eller 4 små 🍷🍷

Det här receptet är så enkelt och snabbt att det nästan inte ens känns som ett recept – men det tål att delas ändå. För här har du på rekordfart en härligt frisk sorbet färdig på några minuter, helt utan konstiga ingredienser – bara frukt och bär! Vill du ha den sötare kan du tillsätta t ex lite agavesirap.

200 g frysta jordgubbar
2 ½ dl apelsinjuice
60 g fryst banan

Lägg ingredienserna i en matberedare eller mixerskål (funkar även med stavmixer) och mixa samman till en slät sorbet. Servera direkt.

ÖRT-ISTE MED LIME

1 liter 🍷🍷

Ett iste eller "infusion" på vårens gröna blad gör en både glad och full av energi! Nässlorna är bland de tidigaste växterna som dyker upp på vårkanten och de går nästan att plocka året om, bara man letar lite. Det går också utmärkt att använda torkade nässlor eller vilka andra goda torkade blad och örter som

helst, t ex nypon, svartvinbärsblad eller mynta – du bestämmer!

1 liter vatten

½–¾ dl hackade torkade hallonblad

1–2 dl luftigt packade nässlor

1 ½ msk agavesirap

½–1 lime

1. Koka upp vattnet och häll det över hallonbladen och nässlorna. Låt dra tills det har svalnat helt, gärna flera timmar.
2. Smaka av med agave och limesaft. Späd med mer vatten om det behövs.
3. Lägg is i ett glas och häll på isteen. Sila genom t ex en stålsil.

SAFTIG CITRUSKAKA

ca 10 bitar 🍷

Den här kakan blir syrlig och riktigt läcker! Använd de citrusfrukter du gillar mest eller har hemma till smaksättning.

1 ½ dl aquafaba (kikärtsspad)

2 ½ dl strösocker

4 clementiner, rivet skal (eller rivet skal från 1–2 apelsiner eller 2 citroner)

4 dl vetemjöl

3 msk vallmofrö

3 tsk vaniljsocker

3 tsk bakpulver

en nypa salt

1 dl rapsolja

½ dl grädde, t ex havregrädde

Sockerlag

2 clementiner, saften (ca 1 dl), kan ersättas med vatten

½ dl citrussaft

½ dl strösocker

1. Vispa kikärtsspad och socker vitt och poröst.
2. Rör ner rivet skal samt de torra ingredienserna. Blanda tills du har en klumpfri smet.
3. Rör avslutningsvis ner olja och grädde.
4. Smörj en brödform (ca 1 ½ liter) och bröa med vetemjöl. Häll i smeten och grädda kakan på 175 grader i 35–40 minuter eller tills en provsticka kommer upp torr.
5. Blanda ingredienserna till sockerlagen i en liten kastrull och låt reducera till ungefär halva mängden vätska, det är inte så noga. Häll lagen över den varma kakan när den kommer ut ur ugnen. Låt svalna helt innan servering.



*Sabtiq
citruskaka*



Popcorn och nostalgi



Popcorn!

Vintern är den ultimata tiden för hemma-bio! Sätt på en bra film, kryp upp i soffan och ät... popcorn! Ja, det är lite extra-vagant, men hur roligt är det inte med en helt egen popcornmaskin? Den här är hyfsat liten, gör supergoda biopopcorn och kostar 949 kr på Bagaren & Kocken.



Varm chokladmix

Livet blir alltid lite härligare med en kopp varm choklad. Men den måste vara riktigt god! ADD:Wise har ett ekologiskt pulver gjort på naturliga ingredienser som du enkelt blandar med varm mjölk. Du hittar det på bland annat happygreen.se för 110 kr.



Nostalgi!

Snacka om gammaldags charm. Klippdocka med Wonder Woman! Skapa din egen look och lek loss. Rolig present och även fint som dekoration. Kostar 99 kr på Zara Home.

Den här tiden på året brukar ge lite tid över till allt sånt man inte hinner annars. Organisera om kontoret, uppdatera köket eller bara ta det lugnt och slappna av. Oavsett hur du tillbringar den sista delen av vintern så kommer här grejerna du behöver.



Annorlunda vetevärmare

Rubens Barn gör sådana här fina vetevärmare av ekologiska material. Finns i flera olika utföranden och kan både värmas och kylas. Rubens Tummies kostar 619 kr på bland annat absmaland.com.



Jag försöker alltid hitta nya platser att förvara saker på. Den här väggförvaringen för t ex hemmakontoret har plats för kort, lappar, pennor och annat du vill ha nära till hands. Häng enkelt upp på väggen eller dörren. Kostar 249 kr på granit.com.

Professionell knivslip

Tormek T-1 Kitchen Knife Sharpener gör att du kan grundslipa dina knivar till en professionell nivå... hemma! Den kostar en del, men som matnörd tänker jag att det är en investering. Inget slår nämligen vassa knivar i köket. Du hittar den på bland annat Bagaren & Kocken för 3 495 kr.



Timglas

Timglas är vackra som dekoration i fönstret och de ger en lugn, avslappnande känsla att titta på. HAY har timglas med olika färg på sanden och de varar i 3 minuter. Kostar 149 kr på Åhléns.



Bra startpaket

Här är ett smidigt startpaket för dig som vill leva mer hållbart i vardagen. Rostfritt kaffefilter, bomullspinnar i bambu, diskborste av kokosfibrer m.m. Du hittar det på brasak.se för 499 kr.



Veganska ryggsäckar

Jag älskar ryggsäckar och är så nöjd med mitt senaste inköp. Jag älskar när man kombinerar etisk produktion med snygg design, precis som Gaston Luga gör! De har så många väskor att välja mellan, bland annat Pråper i midnattsblå och brun för 1 299 kr. Finns på gastonluga.com.

VÄXTBASERADE PROTEINER

Veganska kollagenbyggande peptider med hyaluronsyra och C-vitamin.

Växtproteiner från bl.a. ärta och hampa.

Finns i olika smaker och varianter.



VEGANVÄNLIGT



Art nr 2362

PET-flaska 750 ml

Alkoholhalt 14 %



THE FOX

AND THE GRAPES

GOTT
HANTVERK
I SMART
FÖRPACKNING

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

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



**Alkohol är
beroendeframkallande**



DIADONNAS BALKANMAT

Diana "Diadonna" Dontsova har släppt den helt fantastiska boken *Diadonnas balkanmat* som vi inte kan få nog av. Matglädje och matkultur i ett, med brutalt vackra bilder och mat man bara vill plocka ut från fotona och äta upp. Vi vill laga exakt allt!

RECEPT OCH FOTO: DIANA DONTSOVA

"DET SOM ÄR TYPISKT FÖR BALKAN OCH SOM SÄRSKILJER DET FRÅN NORDEN ÄR MEZE, SMÅRÄTTERNA"

Berätta om din senaste bok, *Diadonnas balkanmat!*

– Med min bok tar jag med dig på en resa till en vacker del av Europa där jag bjuder på mat och traditioner. Allt det här väver jag ihop med rustika smaker och serverar recept i tre kapitel, meze, rustikt och sött. Jag har rötter i Makedonien och har vuxit upp med maten, språket och kulturen. Därför kändes det naturligt för mig att boken skulle handla om Balkan. Trots att jag är född i Småland. Det har hittills varit mycket fokus på mat från Mellanöstern, Italien och Asien. Nu är det dags för Balkan!

Hur skulle du beskriva Balkanmat?

– Maten på Balkan är enkel, rustik och äkta med goda genuina smaker. Trots enkelheten är det mat som är generös och omfamnande. Maten har starka influenser från det både det grekiska och det turkiska köket. Det som är typiskt för Balkan och som särskiljer det från Norden är meze, smårätter. Matkulturen baseras ofta på smårätter och plockmat.

Och hur ser det ut med vegetariska och veganska rätter?

– De råvaror som toppar Balkanlistan och som återkommer mest är tomater, paprika, bönor, kål och fetaost. Andra mejeriprodukter hittar du sällan i mina grytor. Många rätter blir därför veganska eftersom fetaosten ofta serveras vid sidan om. Boken innehåller flest vegetariska recept och några få med färs. Dessa kan du enkelt göra vego genom att välja en vegofärs du gillar.

Vad är det du älskar med Balkan-köket?

– Man verkar umgås mycket mer kring mat runt om Balkan, något vi lite har glömt bort i Sverige. Meze är det absolut bästa sättet att njuta av mat från Balkan. Meze kan vara det lilla tillugget före maten, men också en hel måltid. Jag gillar att laga flera smårätter i stället för en trerättersmiddag. Det blir oftast godare, mysigare och mer uppskattat. Gärna i stora sällskap, eftersom gemenskapen är viktig. Jag brukar kalla meze för delad glädje. Rätter som ajvar, shopska salata, smält ost och bröd hittar du ofta på



ett mezebord. För att man ska kunna sitta länge vid matbordet är det mycket mat som räcker länge och det är inte helt ovanligt att vi slänger in lite ringdans och skön musik mellan varven. Kombinationen dans, mat och musik, det älskar jag! En Balkanfest!

Har du något/några favoritresmål om man vill uppleva den kulturen?

– Ohrid är en vacker stad i Makedonien. Den ligger vid Ohridsjön, som är en av Europas äldsta och djupaste sjöar. Det här är ett perfekt utflyktsmål för mat, kultur, sol och bad. Staden bjuder på pittoreska gränder och landskapet runt omkring påminner om Toscana, med böljande kullar och vinodlingar. På en udde vid sjön ligger Sveti Jovan Kaneo, en av landets äldsta makedonsk-ortodoxa kyrkor från 1200-talet, varifrån man har utsikt över hela Ohridsjön. Vackert som ett vykort! (Bild finns i boken på sida 97.)

Man får inte åka till Balkan utan att besöka en marknad! Här hittar du lokala råvaror från byarna runt omkring, men också frisören i vit rock, skomakaren, skräddaren, plåtslagaren, ja alla de där gamla yrkena som stolt lever vidare. Oftast hittar man dem i stadernas gamla stadskärna, Stara Charshija. Det är här man hittar mig!

PIVARKI – ÖLKAKOR

12 st

Pivo betyder öl, därav namnet pivarki. Har du provat öl i kakor? Ölet ersätter mjölk som degvätska och kakorna bakas ofta under fastan när mejeriprodukter ska undvikas. Kakorna är helt veganska; de är mjöl- och äggfria och innehåller olja istället för smör. Just olja används flitigt i olika bakverk på Balkan, vilket inte är lika vanligt här i Sverige. Jag fyller mina pivarki med valnötter, men även sylt eller marmelad på plommon eller nypon passar bra. Då blir kakorna dessutom nötfria.

Sockerlag

1 dl socker
¾ dl vatten
½ citron

Kakdeg

ca 6 ½ dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
2 tsk vaniljsocker
1 nypa salt
2 msk socker
2 dl rapsolja
1 dl ljus öl
50 g valnötter

Topping

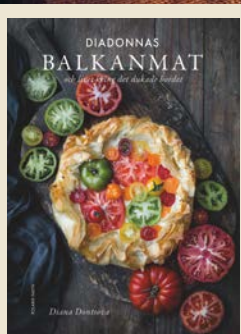
ca 1 dl kokos

Sockerlag

Koka upp socker, vatten och pressad citronsaft i en kastrull. Låt småkoka i 5 minuter. Ställ åt sidan och låt lagen svalna helt.

Kakdeg

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Blanda alla torra ingredienser.
3. Häll i olja och öl. Knåda ihop till en deg.
4. Dela upp degen i 12 bitar. Tryck eller kavla ut varje bit. Lägg hackade valnötter i mitten och rulla till en boll. Plattat ut en aning och lägg dem på en plåt med bakplåtspapper.
5. Grädda mitt i ugnen i ca 15 minuter eller tills kakorna börjar få färg.
6. Häll kokos på ett fat. Doppa ovansidan på kakorna först i sockerlag och sedan i kokos. Servera!



I Diana Dontsovas bok *Diadonnas balkanmat – och livet kring det dukade bordet* (Polaris Fakta) serveras det meze, grytor, bröd, sallader, sötsaker och allt däremellan. Det är en enda stor fest där mycket är vegetariskt och mycket enkelt går att göra både vegetariskt och veganskt.





AJVAR – PAPRIKARÖRA

ca 4 dl  

Ajvar är Balkans mest älskade röra och jag har alltid en burk stående i kylen. För att få till en genuin, klassisk smak ska paprikorna och auberginen helst grillas på en kolgrill innan de skalas. Det går även bra att rosta dem i ugnen. Tillhör du dem som gillar hetta kan du tillsätta rostad chilipeppar. På Balkan tillagas ajvar i stora mängder på sensommaren för att räcka hela vintern. För vad vore en lång vinter utan ajvar?

6 röda paprikor
1 aubergine
ca ¾ dl solrosolja
2 tsk salt
2 tsk socker

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Dela och kärna ur paprikorna. Skär auberginen i två halvor på längden. Lägg grönsakerna på en plåt med snittytan neråt. Rosta i ugnen tills paprikaskalet svartnat, i ca 35 minuter. Auberginen kan tas ut efter ca 25 minuter då den mjuknar snabbare.
3. Lägg paprikorna i en bunke och täck med plastfolie. Låt svalna en aning och dra sedan av skalet.
4. Gröp ur auberginen. Finhacka grönsakerna för hand eller mixa i en matberedare.
5. Värm lite av solrosoljan i en kastrull och fräs grönsakerna under omrörning. Tillsätt mer solrosolja efterhand och rör om då och då. Låt småputtra utan lock i ca 40 minuter eller tills ajvarn är krämig. Smaka av med salt och socker. Låt svalna. Håll röran i rena glasburkar med lock och förvara i kylen.

"EN SELSKA TAVA INNEHÅLLER VANLIGTVIS KÖTT, MEN JAG HAR GJORT EN VEGETARISK VARIANT MED POTATIS"

GRÖN SELSKA TAVA – VEGETARISK BONDGRYTA

4 portioner 

Traditionella lergrytor används ofta när det lagas grytor med bönor, kött eller grönsaker. Det går inte att komma ifrån att smaken blir extra god samtidigt som du får känslan av vällagad husmanskost. Har du ingen lergryta kan du använda en ugnsfast gryta med lock. En selska tava innehåller vanligtvis kött, men jag har gjort en vegetarisk variant med potatis. Även om du äter kött tycker jag att du ska prova den här, den är väldigt god.

3 gula lökar
400 g champinjoner
2 röda paprikor
solrosolja att steka i
2 tomater
500 g potatis
1 msk vetemjöl
2 msk paprikapulver
1 msk Vegeta natur
chiliflakes
1 ½ dl vitt vin
½ dl vatten
salt

Servering

bröd
persilja
chili
oliver

1. Låt lergrytan ligga i blöt i ca 30 minuter.
2. Skala och hacka löken. Dela champinjoner. Dela paprikorna, plocka bort kärnhusen och strimla paprikorna. Bryn lök, champinjoner och paprika i solrosolja i en stor stekpanna.
3. Grovhacka tomaterna, skala potatisen och skär i stora bitar. Lägg ner i stekpannan. Sänk värmen och tillsätt vetemjöl, paprikapulver, Vegeta och chiliflakes. Rör om och håll i vin och vatten. Blanda ihop allt.
4. Lägg allt i den blötlagda lergrytan eller i en annan ugnsfast gryta. Ställ in grytan i en kall ugn. Sätt ugnen på 175 grader. Tillaga med locket på mitt i ugnen i ca 2 timmar eller tills potatisen är mjuk. Rör om efter halva tiden och håll i mer vatten om det är för torrt.
5. Smaka av med salt och servera med bröd.

Vegeta

En allkrydda i blå förpackning som används i alla maträtter jämt och ständigt. Idag finns den att köpa i alla matbutiker i Sverige och ja, jag har den alltid i mitt kryddskåp.



**VEGO:s
dryckestips**

Domaine du
Pesquier Gigondas

Pris: 189 kr

Art nr: 2836





ÅRSTIDERNA
JORDEN KALLAR

WOW!
HELT VEGANSKA
OCH EKOLOGISKA
MATKASSAR DIREKT
HEM TILL DÖRREN.

20% RABATT
MED KODEN
VEGOMAGASINET

[ARSTIDERNA.COM/VEGO](https://arstiderna.com/vego)

DÄRFÖR ÄLSKAR VI KÅL!

Kål är verkligen en underskattad råvara. Vilket är synd! För kål är inte bara billigt utan går att använda till så mycket – inte bara till klassisk husmanskost. Låt oss göra en liten djupdykning i vad som gör kålen så fantastisk och sedan testar vi några mumsiga och oväntade kålrecept!

TEXT OCH RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN



JAG HAR ALLTID varit ett stort fan av kål och det började någonstans med barndomens kåldolmar. Det tog flera år innan jag insåg att det var samma vitkål som användes till en krispig pizzasallad som kunde förvandlas till smältande goda dolmar.

Som vuxen älskar jag också kål och ju fler sätt jag upptäcker att man kan använda den på, desto mer fascinerad blir jag. För det är lätt att fastna i krispiga sallader och bakade vitkålsklyftor. Det är ju det vi brukar bli exponerade för på restauranger. Men det fantastiska är ju att kål finns i så många varianter och går att tillaga på så många sätt, man måste bara vara lite kreativ!

Ibland blir jag chockad över hur lite vi faktiskt har gjort med kålen i den svenska husmanskosten med tanke på hur länge vi har haft den i våra kök. Kål har odlats i Norden sedan vikingarna härjade, så i runda slängar 1 000 år. Först var det främst bladkål och kirs-kål, sen kom vitkålen och rödkålen under Medeltiden och under 1700-talet kom den vackert vita och milda blomkålen. Nu för tiden kan vi få tag på en hel uppsjö av kål-sorter som spetskål, kålrabbi, svartkål, grönkål och asiatiska kålsorter som pak choy och salladskål.

VAD ÄR DET som är så fantastiskt med kål då? Jag älskar de för att det finns en sådan variation. Det finns så många olika sorters kål och alla har sin speciella smak och charm, vilket i sin tur gör att du kan tillaga dem på så många olika sätt. Jag skulle faktiskt vilja hävda att det inte finns någon annan grönsak som kan varieras på samma sätt som kål. Ta blomkålen till exempel! Detta alabastervita huvud som du både kan rosta gyllene, baka till perfektion, friterat krispigt, pickla eller syra, göra grytor och gratänger på, mixa till ett mos eller ”ris”, woka eller ånga. Ja, du kan till och med göra pizzabottnar och pastasåser med den. Jag älskar hur vitkål kan bakas så mjuk att den smeker gommen, rostas tills den blir nästan karamelliserad och söt, och användas i allt från krispiga sallader till smakrika nudelwoker. Och så fortsätter det. Det gäller som sagt bara att se potentialen och utnyttja den till max.

JAG ÄLSKAR ATT få hem Årstidernas källåda, mer än andra grönsakslådor, eftersom man slås av hur vacker kålen är. Och nej, vi ska inte vara ytliga, men när det gäller kål gör jag ett undantag. Vackra ådringar på bladen, nästan lysande gröna i färgen och som gjorda för måla stilleben av. Med Årstiderna kommer också den ständiga överraskningen när man inser att det visst finns både lila blomkål och lila grönkål eller krusigt underbara flower sprouts (brysselkålens glamourösa släkting).



GRÖNKÅL

Grönkål är gode både rå och tillagad och den innehåller flera viktiga näringsämnen som kalcium och C-vitamin. Om du äter 100 gram grönkål får du i dig hela 157 mg kalcium, och du behöver bara äta ett par nävar grönkål för att få i dig det rekommenderade dagliga intaget av C-vitamin. Grönkål innehåller även 45 olika flavonoider som anses vara anti-inflammatoriska och fullproppade med antioxidanter. Testa att massera råa grönkålsblad med en vinägrett för att göra dem mjuka och lättare att äta.



VITKÅL

Vitkålen innehåller rikligt med K- och C-vitamin. 100 gram vitkål innehåller mer än hälften av det rekommenderade dagliga intaget av båda dessa vitaminer. Glöm inte att göra en knaprig och krämig coleslaw med vitkål, morötter, majonnäs, salt och peppar.

Och ja, jag vet att en del väljer att klaga på hösten och vintern och menar att mat i säsong är såååå tråkigt. Vad ska man äta!? Men problemet är inte vad, för svaret är kål! Det är nu kålen är i säsong, står på sin topp, är som absolut vackrast och smakar absolut mest. Kål är dessutom skamligt billigt, trivs i det kalla Norden och är rik på både C-vitamin, järn och kalcium.

Så omfamna nu kålfamiljen hårdare än någonsin och börja testa lite nya recept. Se hur långt du kan ta kålen i köket och inspireras av olika tillagningsmetoder och kök. Kålen är en fantastisk grönsak som vi inte får ta för givet. Den har ändå hållit sig kvar i ett helt millennium av en anledning.



KÅLRABBI

Kålrabbin glöms ibland bort, men den är också rik på C-vitamin. Om du äter 100 gram kålrabbi får du i dig 77 % av det rekommenderade dagliga intaget av C-vitamin. Prova att skiva kålrabbin tunt på ett mandolinjärn och äta den rå i en sallad med en smakrik dressing.



SVARTKÅL

Svartkålen är inte bara nyttig utan också mättande och smakrik. Förutom att vara rik på vitaminer som B-, K-, A- och C-vitamin är svartkålen också fiberrik och innehåller dessutom magnesium, järn och kalcium. Prova att addera svartkålen i en gratäng eller gräddstuga den snabbt i en stekpanna.



Årstidernas källåda

Källådan från Årstiderna innehåller fyra olika sorters ekologisk kål och det varierar lite från vecka till vecka. Rödkål, vitkål, svartkål, blomkål, romanesco, kålrabbi och pak choy. Det här är helt enkelt en låda för kållälskaren! Läs mer på arstiderna.com.

MISOGLASERAD KÅLPUDDING

4 portioner  

Jag fick en lite galen idé om att göra en kålpudding med inspiration från Östasien. Det blev en härlig marinad med bland annat misopasta och sojasås, som får ge smak åt både färsen och kålen. Riktigt gott att servera med kokt ris.

Glaze

1 msk riven färsk ingefära
4 vitlöksklyftor
2 msk rödvinäger
2 msk sojasås
2 msk rapsolja
2 msk srirachasås
3 msk misopasta
2 tsk sesamolja
2 tsk strösocker

400 g vegofärs
3 salladslökar, finhackade
1 näve spenat
1 litet vitkålshuvud
rapsolja att steka i

1. Blanda ihop samtliga ingredienser till glazen i en skål.
2. Blanda vegofärs, salladslök, spenat och en tredjedel av glazen i en gratängform. Sprid ut i ett jämt lager.
3. Skär vitkålshuvudet i klyftor och stek i generöst med olja så att de får ordentligt med färg på båda sidor.
4. Arrangera vitkålsklyftorna över färsen och pensla på resterande glaze.
5. Gratinera på 200 grader i 40–50 minuter. Gratängen ska få ordentligt med färg och kålen ska mjukna.

BLOMKÅLSBOLOGNESE

4 portioner 

För nötfritt alternativ, ersätt valnötterna med solrosfrön

Bolognese går att variera på så många sätt och det var superkul att göra den på blomkål istället för färs. Det blir en lättare variant med den där lite jordiga tryffelsmaken från blomkålen. Mums!

1 blomkålshuvud
½ dl olivolja
1 lök, finhackad
4 vitlöksklyftor, finhackade
1 dl finhackade valnötter
½ dl tomatpuré
4 dl krossade tomater
2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
2 tsk torkad oregano
2 tsk rökt paprikapulver
salt
svartpeppar

pasta för 4 personer

1. Dela blomkålen i buketter och hacka fint. Enklast är att använda sig av en matberedare.
2. Hetta upp oljan i en gryta och fräs blomkålen tills den mjuknar och börjar få lite färg. Det tar 10–15 minuter.
3. Rör ner lök, vitlök och valnötter. Låt fräsa med tills löken mjuknar.
4. Rör nu ner tomatpurén och låt fräsa med i en minut innan du rör ner krossade tomater, grädde, oregano, paprikapulver, salt och peppar.
5. Koka upp och låt sedan puttra i 10–15 minuter så att smakerna utvecklas och blomkålen blir riktigt mjuk.
6. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen och servera till.

JAPANSKA KÅLPANNKAKOR – OKONOMIYAKI

4 portioner 

För glutenfritt alternativ, använd kikärtsmjöl
istället för vetemjöl

Okonomiyaki är som en japansk pannkaka eller omelett där basen är en smet som man blandar ner kål och allt möjligt i. Ja, det är en perfekt rätt för att trola ner grönsaker som du har liggandes. Du steker pannkakan gyllene och toppar sedan med goda såser som hoisinsås, sriracha och majonnäs. Strö över lite sesamfrön och du har en middag klar på nolltid.

3 dl mjölk, t ex osötad sojamjolk
2 msk ljus sojasås
1 msk sesamolja
4 dl vetemjöl eller kikärtsmjöl
1 liter strimlad spetskål eller vitkål
2 morötter, rivna
4 salladslökar, tunt skivade

Servering

hoisinsås
sriracha
srirachamajonnäs eller vanlig majonnäs
sesamfrön

1. Vispa ihop mjölk, sojasås, sesamolja och vetemjöl i en skål.
2. Vänd ner kål, morötter och salladslök. Blanda väl.
3. Klicka ut smeten i en stekpanna och stek gyllene. Du kommer att få fyra ganska stora och tjocka pannkakor. De ska få fint med färg på båda sidor.
4. Lägg över pannkakan på en tallrik och pensla med hoisinsås. Ringla över sriracha, majonnäs och sesamfrön.



Matcha moments med *Renée Voltaire*

Renée Voltaire blev förälskad i matchate för 20 år sedan och kärleken har bara vuxit. Skapa din egen lilla teceremoni med matcha hemma för att slappna av och landa i stunden, eller använd det i både bakning och matlagning. Vi tog ett snack med Renée om varför alla borde ge matcha en chans.

RECEPT: RENÉE VOLTAIRE, JONATHAN WEJLE, JOSEFINE KOSKINEN FOTO: LOWA WIDENIUS

MÅNGA HAR SÄKERT hört talas om matcha tidigare eller i alla fall sett matchalatte på något av alla caféer som har snappat upp trenden. Däremot är det kanske inte så många som vet vilket fantastiskt hantverk som ligger bakom matchate och vilken fantastisk historia det har. Då är det så himla inspirerande och ögonöppnande att bläddra igenom Renée Voltaires senaste bok *Matcha moments*.

Hur blev du själv hooked på matcha?

– Jag slutade dricka kaffe för 20 år sedan. Runt samma tid var jag i Japan på en resa och det fanns så många gröna bakverk och glassar överallt. Jag drack väldigt mycket grönt te, köpte med mig en matchaskål och visp hem och på den vägen var det.

Under tiden som vi pratar öppnar Renée upp en burk med matchate som är nästan neongrön i färgen. Ja, det fullkomligt lyser. Hon tar upp lite av pulvret med en matchaskopa och håller ner det i en skål. Sedan håller hon på lite varmt vatten och börjar vispa med bambuvispen. Runt, runt, runt tills det börjar skumma. Vi pratar om att många som dricker matcha av dålig kvalitet inte alltid gillar det, men om de kommer förbi Pepstop (Renée Voltaires café och butik på Riddargatan i Stockholm) så får de en uppenbarelse när de smakar deras te. För det är stor skillnad på matcha och matcha.

– Du såg det på färgen! Den ska vara härligt grön. Det finns flera olika kvaliteter på matcha och vill man nördas in sig finns det hur mycket som helst att lära sig. I boken har vi ett uppslag med ”matchakollen” där man får lära sig lite. Men det handlar helt enkelt om att titta, känna, lukta, smaka och värdera.

Men vad är då matchate? Jo, det betyder gnuggat te och är lite enkelt beskrivet det hela gröna tebladet som har malts ner till ett pulver för att vi ska få ta del av så mycket mer av teblatets goda egenskaper.

TILLVERKNINGSPROCESSEN kan brytas ner i ett antal steg. Först plockas bladen. Detta gjordes förr för hand men nu görs det oftast med maskiner. Efter plockningen ångas bladen snabbt. Det är för att de inte ska brännas lika lätt vid torkningen eftersom det ger en bitter smak. Torkas gör de oftast i en maskin som liksom tumlar runt bladen samtidigt som en fläkt blåser dem torra. Nästa steg är att sortera bladen och sedan blanda till olika mixer beroende på vilken

”Men vad är då matchate? Jo, det betyder gnuggat te och är lite enkelt beskrivet det hela gröna tebladet som har malts ner till ett pulver för att vi ska få ta del av så mycket mer av teblatets goda egenskaper.”

karaktär man vill ha på det färdiga teet. De matchasorter du hittar i butik är ofta en blandning av flera olika odlingar.

Därefter lagras bladen så att smakerna och aromerna utvecklas och till sist är det dags för dem att malas till ett pulver.

Varför en bok om matcha?

– Jag fullkomligt älskar matcha, men boken handlar också mycket om att vara i stunden. Jag börjar boken med ICHI-GO ICHI-E, som brukar stå när man går in i tehusen. Det handlar just om att vara i stunden, något jag tror att vi alla behöver bli påmind om ibland. Den här stunden när vi sitter här, du och jag, den sker bara en gång. Tänk inte på det som har varit eller det som kommer att hända, bara var här och nu.

I Japan är taceremonier heliga och de har en lång historia. Det finns både enkla ceremonier och de som tar längre tid, men det handlar mycket om att hitta sitt inre lugn.

På tal om lugn så är det just vad man blir av matchate. Lugn.

– Matcha innehåller hälften av mängden koffein som vanligt kaffe. Det innehåller även L-teanin som har en lugnande effekt på kroppen. Du blir alltså både pigg och lugn på samma gång och i stället för en kaffe-krasch senare får du ett skönt koffeinpåslag.

MATCHABISKVIER

12 stycken små 

Fyllning

1 ½ dl kokosgrädde, kyld i ca 8 timmar
170 g vit vegansk choklad, hackad
1 bambuskopa matcha

Botten

2 dl mandelmjöl
½ dl agavesirap
1 msk kokossocker
1 nypa Himalayasalt

Topping

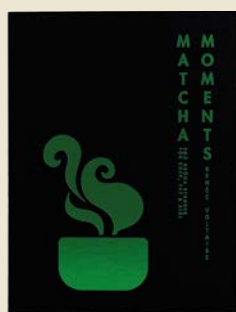
80 g mörk choklad

1. När kokosgrädden ställs i kylan stelnar den och separerar. Till fyllningen använder du den tjocka delen av kokosgrädden.
2. Smält kokosgrädden försiktigt i ett vattenbad och blanda i den hackade chokladen. Tillsätt matcha och rör med en spatel tills du får en smet. Ställ in chokladblandningen i kylan i minst 2 timmar så att den stelnar och kan spritsas.
3. Sätt ugnen på 175 grader.
4. Blanda samman alla ingredienser till botten till en deg. Forma 12 st bollar och lägg på en plåt med bakplåtspapper. Tryck ut dem med handen till biskvibottnar och grädda i ca 10 minuter. Låt botten svalna helt på plåten.
5. När fyllningen har stelnat, skeda över den i en spritspåse och spritsa fyllningen på botten. Ställ in i frysen och låt stelna något.
6. Smält under tiden den mörka chokladen i ett nytt vattenbad. Doppa biskvierna i chokladen och låt stelna. Kan förvaras i frysen.



Matcha Ceremonial Grade A

Du måste bara testa Renée Voltaires Matcha Ceremonial Grade A som är intensivt grön i färgen och smakar magiskt. Jag dricker själv en kopp varje dag. Hög kvalitet, rik på antioxidanter och kostar ca 199 kr på bland annat reneealtaire.se.



I boken *Matcha moments: små gröna stunder för kopp, fat och själ* (Renée Voltaire förlag) delar Renée med sig av matchans historia, hur du väljer rätt te, vad du kan använda det till och självklart en rad härliga recept. Boken finns bland annat på reneeoltaire.se för 369 kr.



MATCHALATTE

1 skål  

2 bambuskopor matcha
1 dl vatten
1 ½ dl havremjölk

1. Lägg matcha i en matchaskål, tillsätt 70-gradigt vatten och vispa ut matchan.
2. Värm och skumma havremjölken och häll över matchan. Tillsätt mer vatten eller mjölk för en större latte.

MATCHA CHEESECAKE

8 små bitar 

Botten

½ dl agavesirap
½ dl kokossocker
1 tsk kokosolja
2 dl quinoapuffar

Fyllning

1 dl cashewnötter, blötlagda i 5 timmar
2 dl kokosgrädde
1 ½ msk kokosolja

1 msk agavesirap
1 nypa vaniljpulver
2 bambuskopor matcha

Gelé

2 dl hallon, frysta
½ dl vatten
½ msk agavesirap
1 msk tapiokamjöl

Topping hallon

1. Lägg bakplåtspapper i botten på en springform (ca 11 cm i diameter).
2. Börja med botten. Häll agave, kokossocker och kokosolja i en kastrull och låt puttra på låg värme tills kokossockret har smält (ca 2 minuter). Obs! Kokar du för länge blir kolan för hård.
3. Blanda ner quinoapuffarna. Lägg över blandningen i formen och tryck ut till en botten. Ställ in i frysen medan du gör fyllningen.
4. Sila bort blötlägningsvattnet från cashewnötterna och mixa alla ingredienser till fyllningen i en blender till en slät smet.
5. Ta ut formen ur frysen och häll i fyllningen nästan hela vägen upp till kanten, spara ca 3 mm så att du

- får plats med hallongelén. Släpp formen försiktigt i köksbänken några gånger för att få bort luftbubblor. Ställ tillbaka formen i frysen. (Får du fyllning över är den jättegod att äta med lite frukt.)
6. När cheesecaken har stelnat på ytan kan du börja göra gelén.
 7. Häll frysta hallon och vatten i en kastrull och låt koka upp. Tillsätt agave och sänk till medelvärme. Sikta ner tapiokamjöllet samtidigt som du vispar för att undvika klumpbildning.
 8. Ta ut cheesecaken ur frysen och häll på hallongelén hela vägen upp till kanten. Förvara i frysen.
 9. Låt tina i rumstemperatur i 5–10 minuter innan servering. Toppa med färska hallon.

Bambuskopa

De klassiska matcharedskapen är gjorda av bambu och med en chashaku blir det enkelt att måtta pulver till sin matcha eller till ett bakrecept, eftersom mängden anges i skopor. Har man ingen chashaku kan måttet omsättas till en halv tesked.



KAFFE, FAST SMARTARE

ALLT DET DU ÄLSKAR MED KAFFE, MEN UTAN NACKDELARNA

Vi brygger våra premium, ekologiska och Fairtrade kaffeböner under 16 timmar i kallt filtrerat vatten för att extrahera allt det du älskar med kaffe, men utan nackdelarna. Snällt mot magen och fritt från bitterhet. Bara god len smak, redo att blandas när du är.



Testa idag, skanna mig!

VEGO20 ger dig 20% rabatt
på ditt köp hos oss.

Giltigt t.o.m 31 mars 2022



MØDE
COLD BREW
COFFEE

FÖLJ MED PÅ VÅR RESA, FÖR ATT SKAPA EN BÄTTRE FUNGERANDE VÄRLD.



[WWW.MODECOLD BREW.COM](https://www.modecoldbrew.com)
[@MODECOLD BREW](https://www.instagram.com/modecoldbrew)



Asiatiska smaker med *Jennie Walldén*

Få kan mat från Asien som **Jennie Walldén**. Enkelt och inbjudande med smärre smakexplosioner vid varje tugga. I hennes bok *Wok, ris, nudlar* finns det massor med inspiration för hur du kan laga galet gott med asiatiska influenser alla dagar i veckan.

TEXT: MATTIAS KRISTIANSSON RECEPT: JENNIE WALLDÉN FOTO: PETTER BÄCKLUND

Många slänger sig ofta med uttrycket ”asiatisk mat”, vilket lätt kan bli lite missvisande när man tänker på hur gigantiskt Asien är med en befolkning på 4,5 miljarder. Vad är dina tankar kring det?

– När jag hör svenskar, matjournalister och tidningar säga och skriva det så tänker jag bara: Vad är det? Är det samma sak som ”europaisk husmanskost”? Jag förstår varför man gör det, men jag tycker också att det är lite synd att man inte har så stor kunskap kring de olika regionala asiatiska köken. Det är lite som att man tror att det blir asiatiskt bara för att man slänger ner lite soja, koriander och ingefära. Smakvariationen är oändlig och det är ju det som är så fantastiskt med maten från Asien.

Du är ju bland annat proffs på de nordostasiatiska köken, som Korea, Japan och nordöstra Kina. Hur skulle du beskriva maten där?

– Man använder sig mycket av umami eftersom det har varit fattigt och kallt där rent historiskt. Man hade inte råd att äta så mycket kött så därför försökte man göra grönsakerna så smakrika som möjligt. Man använder sig därför av mycket fermenterade grönsaker, som t ex kimchi, fermenterade bönpastor som miso och såser som sojasås. Proteinet är inte det viktigaste i det här köket utan smaksättningarna.

Nämn några vanliga missuppfattningar kring de här köken!

– Tittar man på det koreanska köket så använder man ingen kokosmjölk, lime, citrongräs eller koriander. Ingen av dessa grödor växer där. När det gäller det japanska köket så tror folk att det tar slut vid sushi och ramen, men det finns ju så mycket mer fantastisk mat från Japan.

Hur är det med vegetarisk mat?

– Om jag ska prata om Korea så har grönsaker alltid varit så otroligt viktigt. Det är först de senaste årtiondena som koreaner har börjat ha råd att äta kött på regelbunden basis. I koreansk matlagning är riset det viktigaste, sen kimchi och alla de picklade och marinerade grönsakerna.

Proteinet har varit kronan på verket som man har unnat sig. Sen får man inte glömma att



Universal Riesling

Jennie Walldén har tillsammans med The Wineagency släppt det vita vinet Universal Riesling. Framtaget för att passa till just asiatisk mat och finns i Systembolagets beställningssortiment (#54235).



man i nära 2 000 år har lagat och ätit endast veganskt i alla koreanska buddhisttempel.

Har du några tips på hur man enkelt kan vegofiera asiatiska rätter?

– Tofu är så underskattat och något fler verkligen borde testa. Man kan också ersätta mycket med en fastare svamp, som t ex kungsmussling, portabello eller knappchampinjon. Det handlar i slutändan mycket om tillagningssätt och att få till en bra balans mellan de olika smaksinnena. Man vill få en bra mix av umami, salta, syra och sötna.

Du har ju precis släppt ett eget vin. Berätta!

– Jag har alltid tyckt att det har varit spännande med mat, men också vinet till. Därför utbildade jag mig till sommelier för fyra år sedan. Jag har under flera år fått frågan: Vad ska man dricka till asiatiska rätter? Bara öl? Men det är klart att man kan dricka vin till. Det gäller bara att matcha rätt vin med de olika smakerna i maten! Precis som i alla andra fall.

Och vinet, Universal Riesling, vad kan du säga om det?

– Jag ville göra det enkelt för folk att hitta rätt vin till många asiatiska smaker som jag lagar. Därför lanserade jag Universal Riesling, ett vin som matchar min mat. Universal Riesling passar fint till rätter med mycket umami, kanske någon sötsyrlighet och eventuellt lite hetta. Vinet är alltså gjort på Rieslingdruvan och kommer från Mosel i Tyskland, som är en ledande region när det kommer till just rieslingviner. Universal Riesling är ett gastronomiskt samarbete mellan mig och Markus Molitor, som är en av världens främsta vinproducenter. Det har en rund fruktighet med syrliga äpplen, citron och en lätt ton av ananas som balanseras med tydlig mineralitet och syrlighet. Jättegott till asiatiska smaker, men även på egen hand!

KIDSENS FAVORITNUDLAR MED HOISIN OCH SESAM

6–8 portioner

För glutenfritt alternativ, använd risnudlar

Den här rätten kom till när min snart tonårige son och sju (!) kompisar välldes in på spontanlunch. Det var bara att kavla upp ärmarna, vässa grönsakshyveln och röra ihop den godaste såsen. För den här nudelrätten fylld med en massa osynliga grönsaker tackar ingen unge nej till. Eller vuxen heller för den delen.

400 g vetenudlar, gärna platta

neutral matolja att steka i

20 cm purjolök

1 stor klyfta vitkål

1 stor morot

1 zucchini

300 g vegofärs, t ex soja- eller ärtbaserad

Sås

2 vitlöksklyftor

2 tsk riven ingefära

1 msk sesamolja

3 msk kinesisk sesampasta eller slätt jordnötssmör

4 msk japansk soja

4 msk hoisinsås

1 msk strösocker

1 msk risvinäger

3 msk rostade sesamfrön

1. Koka nudlarna i 1 minut kortare än anvisningen på förpackningen. Kyl ner i iskallt vatten och låt rinna av i durkslag.

2. Riv vitlök och ingefära och rör samman alla ingredienser till såsen, förutom sesamfröna.

Ställ åt sidan.

3. Skiva purjolöken tunt på diagonalen, strimla vitkålen, och hyvla moroten och zucchini med en grönsaksstrimlare eller en potatisskalare. Spara lite av det gröna på purjon till servering.

4. Ta fram en wok eller din allra största stek- eller traktörpanna. Hetta upp tills rykande och täck botten med olja. Fräs purjolöken i 1 minut och tryck till skivorna så att det blir strimlor. Tillsätt strimlad vitkål och låt steka mjuk med purjolöken. Lägg i färsen och låt fräsa på fortsatt hög värme tills den har blivit genomstekt. Tillsätt strimlad morot och zucchini i pannen tillsammans med nudlarna och vänd runt tills allt blivit genomvarmt.

5. Häll över den goda såsen och vänd runt så att allt blir täckt av smakerna. Strö över sesamfrön och skivad purjolök och servera.

Jennie Walldén

Vann Sveriges mästerkock 2013 och driver nu restaurangen Namu i Malmö (Landbygatan 5).

Följ Jennie på Instagram @jenniewallden.



I *Wok, ris, nudlar* (Bonnier Fakta) bjuder Jennie på sina asiatiska favoriter. Det är risrätter, nudelrätter, tillbehör och annat mumsigt. Det finns mycket vegetariskt och veganskt, annars enkla tips på hur du vegofierar recepten. Vi har lagat flera recept och de är amazing.

SÖTPOTATISCURRY MED KOKOS OCH JORDNÖTTER

4 portioner 

En krämig curry med massor av smak! Fyllig kokosmjölk med knapriga jordnötter och len sötpotatis och aubergine. Currypastan gör du i ett nafs i mixer och den ger all den kryddiga smaken. Denna goding är enkel att laga, väldigt god och dessutom vegansk.

400 g aubergine
neutral matolja att steka i
400 ml kokosmjölk
4 dl vatten
1 dl slätt jordnötssmör
1–2 limefrukter, saften
1 ½ msk strösocker
700 g sötpotatis
2 msk japansk soja
salt
2 dl saltade jordnötter
1 dl rostade kokosflakor
1 kruka koriander, endast bladen (använd stjälkarna i currypastan)
jasminris till servering

Currypasta

3–5 röda chilifruktar
4 bananschalottenlökar
4 vitlöksklyftor
3 citrongräs (ta bort det yttersta lagret)
stjälkar från koriandern ovan
1 msk spiskummin
1 tsk malen kanel
½ tsk malen kryddnejlika
1 tumstor bit ingefära

1. Dela chilin och löken i bitar och kör alla ingredienser till currypastan i en mixer.
2. Skär auberginen i 3 centimeter stora kuber. Hetta upp woken tills den är rykande het och woka auberginen i generöst med olja tills den är gyllene runt om. Lägg på ett fat och ställ åt sidan.
3. Hetta upp woken igen och fräs currypastan i olja i någon minut. Tillsätt kokosmjölk, vatten, jordnötssmör, färskpressad limesaft och socker och rör om, låt koka upp.
4. Skär sötpotatisen i 3 centimeter stora tärningar. Tillsätt den i woken och låt koka i cirka 15 minuter tills potatisen är mjuk. Tillsätt den wokade auberginen efter 10 minuter och låt koka ihop med sötpotatisen. Smaka av med soja och salt.
5. Toppa curryn med grovhackade jordnötter, kokos och korianderblad. Servera med jasminris.



PORTABELLO KUNG PAO

4 portioner 

Kung Pao är en riktig höjdpunkt. Denna smakrika lite het-sötsyrliga rätt börjar bli mer uppmärksammas i Sverige men förtjänar ännu mer strålgång! Här kommer den i en underbart god vegovariant som fångar alla de goda smakerna.

2 ½ dl saltade jordnötter
600 g fast portabellosvamp
neutral matolja att steka i
5 vitlöksklyftor
3 msk ingefära
2-6 torkade hela chilifruktar eller
½-1 msk chiliflakes
2-3 tsk sichuanpeppar
1 paprika
6 salladslökar
nykokt jasmínris till servering
ev. chiliflakes till servering

Sås

3 msk svart risvinäger
3 msk japansk soja
1 msk sesamolja
2 msk strösocker
2 tsk potatismjöl

1. Blanda alla ingredienser till såsen i en skål. Ställ åt sidan.
2. Hetta upp en wok och rosta jordnötterna tills de har fått lite färg. Lägg i en skål och ställ åt sidan.
3. Hacka svampen i 2 centimeter stora tärningar. Håll generöst med olja i woken och låt bli rykande het. Lägg ner svampen och woka tills den fått lite gyllene yta. Rör inte om för mycket, då sänks temperaturen och svampen kokar i stället för att woka. Håll över på ett fat och ställ åt sidan.
4. Finhacka vitlök och ingefära. Skär eller klipp chilin i 2 centimeter stora bitar, ta bort så mycket kärnor du kan. Mortla sichuanpeppar, hacka paprika och det vita



VEGO:s dryckestips

Château La Péyère

Pris: 149 kr

Art nr: 3532

på salladslöken i 2 centimeter stora bitar. Håll lite ny olja i woken om den blivit torr. Tillsätt vitlök, ingefära och chili i woken, låt fräsa i några sekunder tills det doftar aromatiskt och sticker lite i näsan av chilin. Tillsätt peppar, paprika och salladslök i woken. Woka i 1 minut, tillsätt sedan svampen och slunga runt några gånger. Tillsätt jordnötterna och såsen och woka ihop i 1 minut under omrörning tills allt är täckt av såsen. 5. Hacka det gröna på salladslöken i fina skivor. Servera woken med ris, skivad salladslök och eventuellt chiliflakes.

KRISPIG TOFU MED CASHEWNÖTTER

4 portioner 

En del säger att de inte gillar tofu. Men då har de inte smakat detta! Här blir tofun krispig utanpå och mjuk inuti medan den tar smak av den goda såsen, som gärna får vara lite stark om du gillar det. De friterade cashewnötterna ger extra crunch och nöjdhets till anrättningen.

2 dl naturella cashewnötter
neutral olja att steka i
400 g extra fast tofu
1 dl majsstärkelse
1 gul lök
1 röd paprika
4 salladslökar
1 knippe koriander

jasmínris till servering

Sås

2 vitlöksklyftor
1 tumstor bit ingefära
5 msk japansk soja
2 msk risvinäger
2 msk strösocker
1 tsk majsstärkelse
1-3 tsk srirachasås (beror på hur hett du gillar)

1. Riv vitlök och ingefära och blanda ihop alla ingredienser till såsen. Ställ åt sidan.
2. Håll cirka 1 deciliter olja i woken. Lägg i cashewnötterna och friterar gyllene. Ta upp nötterna med hålslev och lägg upp på ett fat. Ställ åt sidan.
3. Skär tofun i 2 centimeter stora kuber. Vänd i majsstärkelse så att all tofu täcks av stärkelse. Lägg tofun i woken och låt fräsa utan att röra runt. Vänd på tofun först när stekytan blivit gyllene och lite fräsig. Fortsätt tills alla sidor är fräsiga och gyllene. Ta upp tofun ur woken och lägg på trippelt hushållspapper. Ställ åt sidan.
4. Skiva lök, strimla paprika och skär salladslök i 3 centimeter stora bitar. Hög värmen på spisen och låt woken bli rykande het. Lägg ner grönsakerna och woka i 2 minuter. Håll på såsen och låt puttra i några sekunder tills den tjocknar. Lägg tillbaka tofun och cashewnötterna (spara några till servering) i woken och vänd runt.
5. Toppa med koriander och eventuellt extra cashewnötter. Servera med jasmínris.



AUBERGINE, POTATIS OCH PAPRIKA I VITLÖKSSÅS

4 portioner  

Detta är en vegetarisk rätt från norra Kina. Di San Xian heter den och grovt översatt betyder det "de tre skatterna från jorden". På ganska enkla råvaror som ofta finns hemma får du till panggoda smaker och olika strukturer på en och samma tallrik.

400 g aubergine
2 tsk salt
2 msk majsstärkelse
neutral matolja att steka i
400 g små fasta potatisar
5 vitlökssklyftor
2 gröna paprikor
2 salladslökar
1 msk rostade sesamfrön
jasminris till servering

Sås

1 dl vatten
4 msk japansk soja
1 msk kinesisk mörk soja
2 msk torr sherry
1 msk strösocker
2 tsk majsstärkelse
2 tsk sesamolja

1. Skär auberginen i munsstora bitar och lägg i en bunke. Strö på salt och häll på kallt vatten så att det precis täcker auberginen. Låt stå i 15 minuter.
2. Blanda ihop allt till såsen. Ställ åt sidan.
3. Häll av vattnet från auberginen och torka av med hushållspapper. Strö på 2 matskedar majsstärkelse och vänd runt så att alla bitar täcks lätt av stärkelsen. Ställ åt sidan.
4. Hetta upp woken till rykande het. Häll i generöst med olja och lägg i auberginen. Låt få fin yta, stek sedan andra sidan. Ta upp från oljan och lägg på trippelt hushållspapper.
5. Skär potatisen i 1 centimetertjocka skivor och stek i samma olja som auberginen tills den har fått lite färg runt om. Ta upp och lägg på en tallrik. Ställ åt sidan.
6. Finhacka vitlöken och dela paprikorna i munsstora bitar. Stek ihop i oljan i några minuter. Häll på såsen och låt tjockna något. Lägg tillbaka potatis och aubergine i woken, vänd runt. Skiva salladslöken tunt. Strö salladslök och sesamfrön över woken och servera med jasminris.



Vi utforskar JACKFRUKT

Jackfrukt är något som många pratar om men få verkar laga med. Tills nu! Vi lät Karoline ta fram några enkla och goda recept med jackfrukt, denna speciella frukt som du hittar i saltlake och som får en trådig textur när den tillagas, inte helt olíkt kött. Váldigt rolig att tillaga och går att använda till så himla mycket!

RECEPT OCH FOTO: KAROLINE JÖNSSON



PULLED JACKFRUIT
I ENKLA BAOBULLAR



CHILI CON JACKFRUIT

4 portioner  

En perfekt foodprepping-måltid som passar fint i matlådan. Servera t ex med något kokt gryn, som ris eller hirs, eller ett gott surdegsbröd.

2 gula lökar, tunt skivade
1 burk jackfrukt (280 g avrunnen vikt)
1–2 chilifrukt, finhackade
2 paprikor, gärna en röd och en grön, i bitar
3 lagerblad
1 msk paprikapulver
3 vitlöksklyftor, rivna
1 förpackning krossade tomater à 400 g
1 grönsaksbuljongtärning
2 dl frysta majs-korn
5 dl vatten
7 dl kokta bönor, t ex kidneybönor och vita bönor
salt och svartpeppar

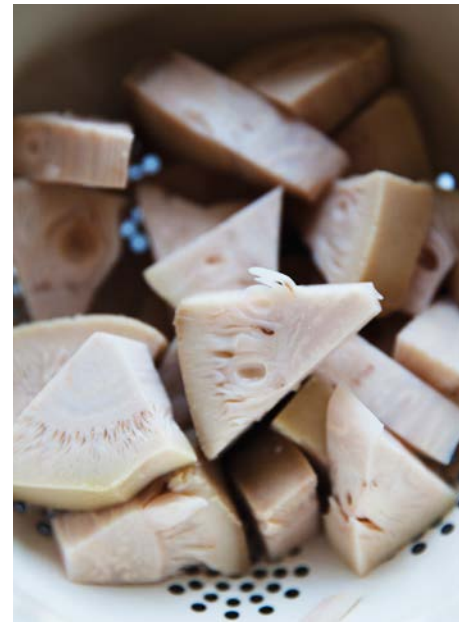
1. Fräs löken i lite olja tills den mjuknar.
2. Skölj jackfrukten och krossa den med händerna. Lägg ner i grytan tillsammans med chili och paprika. Låt fräsa med i fem minuter.
3. Tillsätt lagerblad, paprikapulver och vitlök. Fräs i ytterligare ett par minuter.
4. Rör nu ner krossade tomater, buljong, majs och vatten. Låt koka under lock i en timme. Tillsätt bönorna de sista fem minuterna. Smaka av med salt och svartpeppar.

JACKFRUIT TACO

4 portioner 

För glutenfritt alternativ, använd glutenfria tortillabröd

Variera din vanliga tacofärs med den här som baseras på jackfrukt. Servera med dina favorittillbehör och grönsaker, t ex sallat, koriander, tomat, sriracha och



Jackfrukt

Jackfrukt eller jackfruit är alltså en frukt som du köper i bitar på konserv. Det finns dels i en söt sockerlag, den ska du inte ta. Välj den i en salt lag. Enklast är att leta i asiatiska butiker, men allt fler välsorterade matbutiker säljer den också numera.

havrefraiche och rulla ihop allt i ett tortillabröd.

2 gula lökar, tunt skivade
2 stjälkar selleri, tunt skivade
1 röd paprika, i bitar
1 burk jackfrukt (280 g avrunnen vikt)
1 msk paprikapulver
1 ½ tsk mald spiskummin
½–1 tsk mald kanel
1 förpackning krossade tomater à 400 g
4 dl frysta majs-korn
salt
svartpeppar

Servering

tortillabröd
sallat
koriander
tomat
sriracha
crème fraîche, t ex havrebaserad

1. Fräs lök, selleri och paprika i lite olja tillsammans med salt och svartpeppar. Löken ska mjukna.
2. Krossa jackfrukten med händerna och rör ner. Låt fräsa med i ytterligare fem minuter.
3. Tillsätt paprikapulver, spiskummin och kanel, och fräs tills kryddorna börjar bränna i botten.
4. Tillsätt krossade tomater och majs. Koka upp och låt sjuda under lock i ca 1 timme. Rör då och då så att det inte bränner i botten.
5. Servera i tortillabröd tillsammans med valfria tillbehör.





JACKFRUKTSKALOPS

3–4 portioner  

Familjefavoriten och en riktig söndagsmiddag, det här är höjden av comfort food! Servera med inlagda rödbetor och kokt potatis eller potatismos som på bilden.

2 gula lökar, tunt skivade
1 burk jackfrukt (280 g avrunnen vikt)
5 lagerblad
20 kryddpepparkorn
2 msk tomatpuré
6 dl vatten
2 msk japansk sojasås
2 grönsaksbuljongtärningar
1 krm vitpeppar
2 morötter, skivade
ev. collorit för färgning

Servering

kokt potatis eller ris
inlagda rödbetor

- Fräs löken i lite olja tills den mjuknar.
- Krossa jackfrukten med händerna och pressa ut vätskan. Tillsätt jackfrukten, lagerblad och kryddpeppar till grytan och fräs i cirka fem minuter.
- Tillsätt tomatpurén och fräs i ytterligare några

minuter. Rör om då och då. När tomatpurén börjar bränna i botten tillsätter du vatten, soja, buljong och vitpeppar. Tillsätt även morötterna och låt allt koka i en timme. Färga eventuellt med collorit.

4. Servera med ris eller kokt potatis och rödbetor.

PULLED JACKFRUIT I ENKLA BAOBULLAR

10 st, 4–5 portioner 

Den här rätten är perfekt att förbereda. Gör din pulled jackfruit dagen innan och baka baobullarna dagen för servering så har du en dekadent och vardagslyxig middag!

Ånga bullar

För att ånga bullar är det bäst att köpa ångkorgar i bambu. Det finns i välsorterade köksredskapsbutiker och asiatiska butiker. I dem kan du ånga allt från bullar och dumplings till grönsaker.

2 gula lökar, tunt skivade
1 burk jackfrukt (280 g avrunnen vikt)
1 msk paprikapulver
cayennepeppar eller chilipulver efter smak
1 förpackning krossade tomater à 400 g
½ dl tamari eller ljus sojasås
1 msk strösocker

2 vitlöksklyftor, rivna
1 tsk liquid smoke
salt
svartpeppar

Enkla baobullar

15 g färsk jäst
3 dl ljummet vatten
7 dl vetemjöl
1 msk strösocker
1 msk rapsolja
1 tsk salt

Servering

färsk koriander
coleslaw

Pulled jackfruit

- Stek löken i olja, salt och svartpeppar tills den mjuknar.
- Krossa jackfrukten med händerna och tillsätt den till löken och fräs i ytterligare några minuter.
- Rör ner paprikapulver och cayennepeppar och fräs i ytterligare någon minut.
- Häll på krossade tomater, tamari, socker och vitlöken. Låt koka i en timme och rör om då och då så att det inte bränner i botten.
- Tillsätt liquid smoke och smaka av med salt och svartpeppar.

Baobullar

- Rör ut jästen med vattnet. Tillsätt övriga ingredienser och arbeta ihop till en deg under några minuter.
- Täck bunken och låt jäsa i 1 timme.
- Rulla ut degen på mjölat bakbord och dela i tio bitar. Rulla runda bollar och lägg på bakplåtspapper, låt jäsa i ytterligare 1 timme.
- Koka upp vatten i en kastrull som passar dina bambukorgar.
- Klipp ut cirklar i bakplåtspappret runt varje bulle. Lägg en bulle, eller så många du får plats med, i varje ångkorg och ånga i ca 10–12 minuter. Lyft försiktigt av korgarna. Ångan är supervarm, så akta händerna! Lyft ur bullarna och fyll på med nya att ånga. Låt bullarna svalna något eller helt innan servering.

Servering

Fyll de ångade bullarna med pulled jackfrukt, korianter och coleslaw.



SOMMARRULLAR MED HOISINJACKFRUKT

ca 10 rullar 

I de här rispappersrullarna varvar jag grönsaker med jackfrukt som har fått puttra i en smakrik hoisinsås. Av samma ingredienser kan du också röra ihop den goda dippsåsen som lyfter rullarna till ytterligare en nivå!

1 burk jackfrukt (280 g avrunnen vikt)

1 liten gul lök, tunt skivad

½ dl hoisinsås

2 dl vatten

2 msk japansk sojasås

1 tsk sriracha

½ msk sesamolja

1 msk tomatpuré

1 vitlöksklyfta, riven

Servering

rispappersark

morot, i stavar

gurka, i stavar

sallatsblad

färs koriander

salladslök, strimlad

Sås

1 ½ msk jordnötssmör

1 msk hoisinsås

½ msk japansk soja

½-1 tsk sriracha

några stänk sesamolja

2 msk vatten eller till önskad konsistens

1 liten vitlöksklyfta, riven

1. Krossa jackfrukten med händerna eller hacka upp den. Fräs lök och jackfrukt i lite olja, salt och svartpeppar. Det tar ungefär 10 minuter tills löken har mjuknat och allt börjar få färg.

2. Blanda samman hoisinsås, vatten, soja, sriracha, sesamolja, tomatpuré och vitlök i en skål. Häll såsen över jackfruktsfräset och rör om ordentligt. Låt sjuda under lock i ca 45 minuter. Rör om då och då så att det inte bränner i botten. Tillsätt eventuellt lite mer vatten om det blir för torrt.

3. Ta från värmen och låt svalna helt innan du gör rullarna.

4. Lägg ett rispappersark i blöt i tex ett vattenfyllt fat. Det räcker med några sekunder. Ta upp på en skärbräda när arket känns mjukt.

5. Lägg lite sallad och strimlade grönsaker på arket, toppa med jackfrukt och koriander. Vik in sidorna av arket över fyllningen och rulla sedan ihop till en stram rulle. Upprepa tills fyllningen tar slut.

6. Blanda samman ingredienserna till såsen i en skål. Servera till rullarna.

VEGO:s dryckestips

Spier Signature
Sauvignon blanc
semillon

Art nr: 2234

Pris: 79 Kr



MODE & SKÖNHET



SNYGGT OCH HÅLLBART GÅR HAND I HAND

Maffigt guldarmband tillverkat i återvunnen mässing. Att armbandets endast innehåller ett material underlättar återvinning. Produkten är en del av H&M:s satsning "Circular design story" och kostar 499 kr på [hm.se](https://www.hm.se).



REDO FÖR VÅRSOLEN

Gör dig redo för soliga vårdagar med ett par snygga solglasögon från "Stockh lm Studio". Modellen "Becka sunglasses" kostar 249 kr och finns på [mq.se](https://www.mq.se).



SEMI-DRESSAD SKJORTA FRÅN MQ

Känn dig dressad på ett avslappnat vis med läckra skjortan "Lucas Jersey Shirt" från MQ:s märke Bläck. Kostar 699 kr på [mq.se](https://www.mq.se).



SURSKÖLJ – SOM BALSAM FÖR HÅRET

Om du använder schampotvål har du kanske testat surskölj. Det är en hårsköljning som avlägsnar produktrester, ger håret lyster och används i stället för balsam i samband med hårtvätt med tvål. Malin i Ratans väldoftande "Ekologisk Hibiskus för Surskölj" hittar du hos [jordklok.se](https://www.jordklok.se) för 55 kr/ 40 g.



NY SMINKFAVORIT

Min senaste sminkfavorit kommer från märket Lily Lolo och är en mineralrouge i färgen Rosebud. Rougen håller länge, är lätt i konsistensen och ger en naturlig look. Den finns i flera färger och på [jordklok.se](https://www.jordklok.se), där du bland annat kan köpa den, står det vilka av färgerna som är veganska. Kostar 145 kr.



TRENDIGT MED BUCKET BAG

En av vårens heta väsktrender är den så kallade bucket bagen. Hos Matt and Nat hittar du "Azur Vegan Bucket Bag Vintage" som är en klassisk tidlös modell värd att investera i. Kostar ca 1 200 kr på [mattandnat.com](https://www.mattandnat.com).



STICKAD MÖSSA FRÅN DEDICATED

Stickad mössa i ekologisk bomull som finns i flera snygga färger. Modellen "Beanie Narvik" hittar du hos [dedicatedbrand.com](https://www.dedicatedbrand.com). Kostar 399 kr.

LÅGSKO MED UPPBYGGD SULA

Klassisk svart lågsko med cool uppbyggd sula som passar till de allra flesta tillfällen. Skon "Chunky Derby" ingår i den hållbara modebutiken Green Laces egna kollektion och är tillverkad i högklassigt konstskinn. Finns på [greenlaces.se](https://www.greenlaces.se) för 1 350 kr.



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](https://www.saretta.se).

A woman with dark hair tied back, wearing a vibrant red button-down shirt, stands in a kitchen with white subway tiles. She is smiling warmly at the camera while holding a large, well-used metal cleaver with both hands. The kitchen background includes a wooden cutting board, a bowl of green chutney, and various jars on a shelf. In the foreground, there are fresh ingredients like a lime and red chili peppers on a wooden board.

THAI PÅ 30 MINUTER

Är du intresserad av thaimat ska du vända dig till **Wichudaporn**, nu aktuell med boken *Thai på 30 minuter*. Thaimat har faktiskt aldrig varit enklare, utan att kompromissa med smaker. En spännande matresa med nya roliga produkter och rätter att lockas av.

RECEPT: WICHUDAPORN CHAIYASAENG FOTO: ULRIKA EKBLOM



PHAB PHAKBUNG FI DAENG WOKAD VATTENSPENAT MED RISSOPPA

4 portioner  

Det här är en fräsch och god vegetarisk huvudrätt som är enkel att göra och som serveras med ris. Vi brukade odla egen vattenspenat i Thailand, men här i Sverige får man köpa den i butiker som säljer asiatiska varor.

800 g vattenspenat, ong choi "chinese morning glory"
3 dl vatten
6 vitlöksklyftor, krossade
2 chilifrukt, grovhackade

6 msk vegetarisk ostronsås
4 msk svampsoja, mushroom soy sauce
6 msk sojabönspasta
2 msk strösocker
4 msk rapsolja

Servering

4 dl kokt jasminris
7 ½ dl vatten
1 krm salt

1. Skär bort den nedersta torra delen av vattenspenaten och släng.
2. Dela resten av spenaten i cirka 5 cm långa bitar.
3. Lägg bitarna i en stor skål eller form och håll på vattnet.



4. Blanda ner vitlök och chili samt alla smaksättare förutom oljan.
5. Hetta upp oljan i en wokpanna och fräs vattenspenatblandningen hastigt under omrörning.
6. Lägg det kokta riset i en kastrull och håll i vatten och salt. Låt koka i ett par minuter.
7. Servera "rissoppan" i portionsskålar och toppa med grönsakerna. Det går bra att servera vanligt kokt jasminris till också.

TEAHU THXD FRITERAD TOFU MED JORDNÖTSSÅS 4 portioner

Friterad tofu serverad med ett sallatsblad och sötsur jordnötssås är en fräsch och god förrätt. Torka inte tofun innan du tillagar den, det är viktigt att den är lite blöt för att mjölet ska fastna runt om.

400 g tofu, extra hård
½ dl vetemjöl
1 dl majsstärkelse
1 krm nymald vitpeppar
1 krm salt
5 dl frityrolja

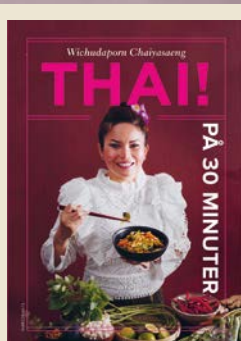
Jordnötssås

3 msk ättiksprit, 12 %
1 ½ dl vatten
2 msk finriven morot
1 msk majsstärkelse
4 msk strösocker
1 tsk salt
½ dl torrostade jordnötter, grovhackade

Servering

kruksallat

1. Gör jordnötssåsen. Blanda alla ingredienser förutom jordnötterna i en kastrull och sjud ett par minuter tills såsen är lite simmig. Blanda i jordnötterna och ställ åt sidan.
2. Skär tofun i kuber, ca 4 x 2 cm, och lägg i en stor skål.
3. Tillsätt vetemjöl, majsstärkelse, vitpeppar och salt. Blanda om med rena händer så att mjölblandningen täcker alla sidor på tofubitarna.
4. Hetta upp oljan i en wokpanna till 180 grader.
5. Lägg i några tofubitar åt gången och rör så att de inte fastnar i varandra.
6. Friter i 8–10 minuter, eller tills bitarna är gyllenbruna.
7. Plocka upp tofun och låt den rinna av på ett fat klätt med dubbelt hushållspapper.
8. Servera med sallatsblad och jordnötssåsen.



Thai på 30 minuter (Bonnier Fakta) är full av Wichudaporn Chaiyasaengs thailändska matminnen. Den har en del vegetarisk mat och resten kan du oftast enkelt vegofiera. En bok för dig som älskar thailändskt och vill få till autentiska smaker även när du inte har så mycket tid.



VEGO:s dryckestips

Cava Roy
Limited Edition
Art nr: 54571
Pris: 199 Kr





PHAD TOFU WOKAD TOFU MED BÖNGRODDAR

4 portioner  

När mamma ansåg att vi hade ätit för mycket kött brukade hon laga något vegetariskt för att rensa kroppen. För att maten ändå skulle innehålla protein blev det ibland tofu. Min syster gillade det inte. Ett sätt att få barn att tycka om tofu är att fritera den, då blir den knaprig i stället för mjuk, och det tyckte även mamma var godare!

400 g tofu, extra hård, skuren i 2 x 2 cm stora kuber
3 msk majsstärkelse
2 vitlöksklyftor, krossade med skal
1 stor morot, skuren på längden i tunna skivor med grönsaksskalare
250 g färska böngroddar
2 msk svampsoja, mushroom soy sauce
1 msk svart soja
4 msk vegetarisk ostronsås
1 msk strösocker
1 krm nymald vitpeppar
1 krm nymald svartpeppar
½ tsk salt
2 dl rapsolja

Servering risnudlar

1. Lägg tofukuberna i en stor skål. Strö över majsstärkelsen och skaka försiktigt på skålen så att kuberna täcks runt om.
2. Hetta upp oljan i en wok till 180 grader.
3. Lägg försiktigt i tofukuberna och fritera dem på hög värme i cirka 10–12 minuter eller tills de är gyllenbruna. Vänd på dem då och då.
4. Plocka upp kuberna och låt dem rinna av på hushållspapper.
5. Häll ut det mesta av oljan i exempelvis en rostfri skål (när oljan svalnat kan du hälla över den på en PET-flaska), men spar cirka 3 matskedar i woken.
6. Hetta upp oljan igen och lägg i vitlök, morot och böngroddar och låt det fräsa under omrörning i 1–2 minuter.
7. Smaksätt med de båda sojasorterna, ostronsåsen, socker, nymalen vit- och svartpeppar och salt.
8. Servera med risnudlar.



KHAO NIEW MA MUANG "STICKY RICE" MED MANGO OCH KOKOSSÅS

4 portioner

Den här desserten åt vi så ofta när jag var liten att jag tröttnade på den – men den är egentligen mycket god. Det är mormors recept och vi åt den som kakor när de svalnat, men glass är naturligtvis gott till. Hittar du inte thailändska bananer kan du använda omogna vanliga bananer.

I Thailand är det här en populär dessert. Vi har ofta kokos i våra rätter och pandan leaf används på samma sätt som en vaniljstäng för att ge doft och smak. För att desserten ska komma till sin rätt är det viktigt att använda en fin och mogen mango.

3 dl klibbigt ris, sticky rice

6 dl vatten

4 färska "pandan leaf", pandanblad

1 burk kokosmjölk à 400 ml

1 dl rörsocker, strö

1 krm salt

400 g thailändsk gul mango, eller pakistansk mango (finns i orientbutiker)

Kokossås

1 burk kokosmjölk à 400 ml

1 dl strösocker

2 msk majsstärkelse

½ tsk salt

1. Lägg riset i blöt över natten.
2. Skölj riset i en sil och placera silen över en stor gryta med kokande vatten utan att silen kommer i kontakt med vattnet. Lägg på ett lock och låt riset ångkoka på hög värme i 15–20 minuter, eller tills det är mjukt.
3. Skölj och skär pandanbladen i grova bitar och kör dem sedan i en matberedare tillsammans med kokosmjölken tills de är finfördelade.
4. Lägg blandningen i en finmaskig tunn kökshandduk eller silduk och pressa ur all vätska i en kastrull.
5. Blanda ner rörsockret och sjud tills sockret har smält. Salta.
6. Tillsätt det kokta riset och rör om ordentligt. Det ska ha samma konsistens som en krämig risotto. Ställ åt sidan.
7. Gör kokossåsen genom att blanda kokosmjölk och socker i en kastrull. Tillsätt majsstärkelse och salt. Sjud såsen under vispning i 3–4 minuter.
8. Skär mangon i skivor. Lägg lite av riset i portions-skålar och fördela mangon ovanpå. Skeda över lite sås och servera resten till.

Klibbigt ris

Klibbigt ris, eller sticky rice, som du hittar i asiatiska butiker är just det... ett klibbigt ris. Till skillnad mot t ex jasmnris så håller det ihop om du kramar det i handen. Det används både till mat och efterrätter.

Pandan leaf

Pandanblad hittar du i asiatiska butiker och de används ofta i desserter.



WUN KATHI THAILÄNDSK KOKOSPUDDING

4 portioner

Under min uppväxt åt jag ofta den här puddingen. Den är härligt len och har en underbar kokossmak. Kanske är den extra god en varm sommardag.

1 msk agar agar-pulver

2 burkar kokosgrädde à 400 ml

1 färskt "pandan leaf", rivet i några bitar

1 ½ dl strösocker

1 krm salt

50 g fryst riven kokos

1. Häll alla ingredienser i en stor kastrull och blanda väl så att det inte bli några klumpar.
2. Koka upp under omrörning och rör sedan ner kokosen.
3. Häll smeten i en form, pudding ska bli cirka 5 cm hög.
4. Låt svalna och ställ sedan in formen i kylen och låt den stelna, det tar cirka 30 minuter.
5. Skär upp små bitar. Servera på fat och ät med sked.

Agar

Agar utvinns ur rödalgen och fungerar precis som gelatin. Vanligast är att hitta agar som pulver, men det finns även som flingor.





Gråärten

Gråärten är en brunmelerad ärt som var baskost i Norden förr. Härligt tuggmotstånd och enormt användbar. Kan användas i allt från grytor och soppor till bröd, pannkakor, bönröror m.m.

GRÅÄRTEN

– en gammal hjälte på frammarsch

Gråärten brukade vara basföda för oss här uppe i Norden, men blev med tiden daterad och ersatt med andra baljväxter. Men nu börjar fler och fler upptäcka denna lilla pärla bland ärtor och den används allt mer, inte minst i Färsodlarnas svenskodlade färs.

TEXT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: FÄRSODLARNA

GRÅÄRTEN SER KANSKE inte ut som de ärtor vi är vana vid. Den är vackert mahognyfärgad i skalet med lätta skiftningar och har en lätt ojämn yta. Många kanske ser förbi denna lilla juvel, men då begår de ett stort misstag. Gråärten har nämligen utgjort ryggraden i den nordiska kosten under flera hundra år, och det med bravur! Den har mer smak än de flesta baljväxter, med en nötig karaktär. Och så har den ett härligt tuggmotstånd, vilket gör den så användbar. Lite som Nordens kikärta!

– Gråärtan är lite speciell att odla, förklarar Magnus Andersson, odlare av gråärt till Färsodlarna sen 2020. Precis som andra vågrödor är den lite känslig för torka på sommaren. Den gillar lite lättare jordar att växa på och har inte samma höga avkastning som den gula ärtan.

Gråärten utgjorde, tillsammans med råg och rovor, basföda för både människor och djur här uppe i Norden. Förr användes den främst som ett mjöl. Man malde helt enkelt ner den och använde mjölet i bröd, gröt, välling, pannkakor, tunnbröd och soppor.

I Bohuslän åt man gärna gråärten med mjölk, medan man i Skåne åt den med stekt fläsk. Gråärten är inte bara god att tillaga, att odla den har många trevliga fördelar.

– Ärtor tar upp kväve ur luften så man behöver inte tillföra det till växten, så det är en väldig fördel. Det passar också bra att ha ärtor i växtföljden, då trivs spannmålet bättre året efter.

I Sverige odlades gråärten fram till 1800-talet, men sedan började den mer och mer att ersättas av förädlade gula och gröna ärtor. Men nu är det alltså dags för en storslagen comeback!

– Jag tyckte att det var intressant att odla något som jag aldrig har odlat innan. Det är även en utmaning att odla grödor som ingen har så mycket kunskap om. Sen är det såklart alltid kul om man kan bidra till nya produkter och mat som är bra miljömässigt och svenskt.

Gråärten är som sagt väldigt användbar. Du kan enkelt blötlägga den och sedan koka den mjuk. Den har ett härligt tuggmotstånd och kokar inte sönder så lätt, vilket gör att den

passar utmärkt som den är i grytor, sallader och soppor. Ja, du kan även mixa sönder den till en härlig röra – tänk en svensk ”hummus” med tahini och lite citronsaft. Ett annat tips är att mixa sönder de kokta ärtorna och använda som färs i matlagningen.

På tal om färs så är det ju precis vad Färsodlarna gör. En svenskodlad färs baserad på de svenska baljväxterna gråärt, sötlupin och åkerböna. En färs som du enkelt kan använda i allt från lasagne och bolognese till wok, ramen, enchiladas, tacos, vegobollar och burgare.

Svenskodlad färs

Svenskodlad färs är en helt vegansk färs gjord på de tre baljväxterna sötlupin, gråärt och åkerböna samt raps från svenska åkrar. Och lite salt för smakens skull. Den har en lätt nötig smak och härligt tuggmotstånd. Svenskodlad med ett koldioxidutsläpp på endast 0,87 kg CO₂e per kg.



FÄRSODLARNA



Kan puttra i timmar precis som vanlig färs.

Välj färsen med rötterna i Sverige

Vår svenskodlade färs är den första färsen med rötterna i Sverige!
En klimatsmart och smakrik råvara med vegohyllans kortaste ingredienslista, gjord på sötlupin, gråärt, åkerböna, raps och en gnutta salt. Det är allt.

Bryn 7–8 minuter och använd precis som vanlig färs.
Recept och aktuella butiker hittar du på farsodlarna.se



Bryn 7–8 minuter



TREND- SPANING



LOKALT OCH AV TANTER

Finnar kan. Jag var på besök i Helsingfors i december och kunde se hur bra de är på design och hållbarhet i öst. Verkligen. Ett av de nya varumärkena som har växt fram är roliga Myssy. Varumärket bygger på stickade produkter som mössor och halsdukar, och man använder bara lokala material – och gamla tanter. Älskar't! En mössa kostar runt 650 kr. Men då görs den av en stickande tant. På riktigt. **myssy.fi**.



KNOPARE FÖR IKEA

Ikea fortsätter att ta fram produkter i återvunna material. Kroken här heter Knopare och är som en liten båt man kan ha i badrummet. Perfekt för handdukar eller morgonrockar. Den består till 90% av återvunna fisknät och rep. Kostar 19 kr på **ikea.se**.

DEN 1 FEBRUARI var det kinesiskt nyår. Vi lämnar Oxens år och går in i Tigerns tidevarv. Enligt kinesisk astrologi innebär det att vi får ett energiskt år, men med dramatiska förändringar. Det är som att pandemin tar slut. Vi öppnar upp, men samtidigt känner vi oss lite osäkra på dessa nya beslut och vi bråkar. Men kineserna menar att det kan bli ett bra år – med bra mentorer och lite tur.

Tur. Ja, jag är en sådan som köper trisslotter men egentligen aldrig vinner. Jag har tur i kärlek i stället.

Men mentorer är bra. Jag gillar mentorer. Jag uppskattar tanken på att någon liksom guidar mig fram så att jag kan fatta rätt beslut. En Hans Rosling. Eller någon annan.

DET FINNS SÅ klart undersökningar. Jag älskar att hänvisa till statistik i mitt trendspanararbete. Den där stora organisationen World Economic Forum har gjort en internationell undersökning. Det undersökningen visar är att vi litar mer och mer på vetenskapen. Alltså precis det som Greta Thunberg pratar om. Nästan 70 % av världens

befolkning har numera förtroende för vetenskapen. Det är en ökning från 57 % under 2019.

Vi är inte helt i mål än, men det är otroligt spännande. Kanske är det vetenskapsmännen och -kvinnorna som blir våra mentorer 2022?

Men samtidigt, parallellt med den här tunga, kanske lite långsamma traditionella vetenskapen finns det en ung, aktiv och livlig rörelse. Jag tycker att en av förra årets mest spännande böcker är *How to Change Everything* av Naomi Klein och Rebecca Steffoff. Klein är en sådan där intellektuell författare som sätter fingret på pulsen och samtiden. Hon har skrivit om saker som hur varumärken döljer sina egentliga agendor, hur man utnyttjar arbetskraft och mycket mer i boken *No Logo*. Hon har också täckt in saker som hur man använder chock för att driva igenom sin agenda i *The Shock Doctrine*.

OCH NU MENAR Klein att vi ska lära våra unga att bli eko-aktivister. Boken är en riktig guide för hur man kan se skillnad på klimatförändringar och klimatstörningar, hur man identifierar

klimatorättvisor med mera. Vi ser det hända automatiskt med rörelser som Fridays for Future och Kleins bok är ett redskap för dessa unga som är sugna på att veta hur de ska kunna engagera sig konkret.

Jag tycker att det är spännande. År 2022 är alltså tigerns år. Det kommer att bli dramatiskt och energiskt. Och allt kommer att bli bra, om vi har lite tur – och bra mentorer.



REX AV INEKE HANS

En av Europas främsta formgivare är Ineke Hans. Hon har gjort kontorsstolen Rex, faktiskt för ett par år sen, men nu har hon fått nya producenter på stolen. Och då ser hon till att allt är gjort i återvunnet material, som gamla tandborstar. Förutom materialet ingår en slags pant på designen, så när du är klar med stolen kan du lämna in den och få 200 kronor tillbaka. Sen blir det material till en ny stol igen. Kolla in **circuform.com**.



DIESEL SECOND HAND

Fler och fler modemärken vill sälja second hand och återbrukade plagg. Ett av de senaste som rullar ut ett program är Diesel. Deras kläder har behandlats med svenska Polygiene. De tar bort saker som odör och förlänger livet på textilerna. Spännande! Läs mer på **polygiene.com**.



MASSPRODUCTIONS

Jag älskar verkligen när företag är innovativa. Svenska Massproductions har fattat att vi alla vill reparera och återbruka. Nu har man bjudit in konstnären Flora Mottini att göra om deras gamla möbler. Helt fantastiskt. Som nya. Våldigt exklusivt och pris finns på förfrågan. **massproductions.se**.



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

MISSA INTE ETT NUMMER - PRENUMERERA PÅ VEGO!

Få tidningen direkt hem i brevlådan. Posta kupongen eller beställ din prenumeration på **www.vegomagasinet.se**



DU FÅR
7 NUMMER
FÖR ENDAST
339:-



Mattias Kristiansson
Mattias Kristiansson,
Chefredaktör VEGO

VEGO

I samarbete med Kikkoman

Vegoskolan

Salta med soja

Salt är en väldigt viktig del i matlagningen som både boostar smakerna och balanserar hela rätten. Ja, dåligt saltad mat kan vara bland det mest deprimerande som finns. Salta kan man självklart få från klassiskt salt i olika varianter, men vi tänkte titta lite närmare på sojasås.

TEXT OCH RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN

JAG HAR FÅTT frågan några gånger om varför det är salt i alla recept. Det enkla svaret är att ingen annan krydda lyfter och förstärker smaker såsom salt. Det här gäller både i varm matlagning, en vinägrett till en sallad och till och med desserter. Lite flingsalt på brownien till exempel och det kommer att bli så gott att det flimrar för ögonen på dig.

Förutom att lyfta smakerna så är salt även en mästare på att balansera upp andra komponenter. Salta kan skära igenom friterade rätter, feta majonnäser och gräddiga såser, som löksåsen i vårt recept, och ge dem en lättare och mer avvägd smak.

Många är rädda för att salta och det tycker jag verkligen inte att man ska vara. Ett enkelt tips är att ta lite i taget, för har du väl saltat för mycket är det svårt att korrigera.

Men vad ska man då salta med?

Börja med ett klassiskt finkornigt salt. Det är billigt och ger en lite skarpare sälta, vilket är perfekt i vanlig matlagning – soppor, grytor, gratänger och inte minst pastavattnet.

Flingsalt däremot är trevligt att avsluta rätten med. Det är dyrare, har en mildare sälta och strös med fördel över färdiga rätter.

Sojasås, då?

Det fantastiska med sojasås är att den inte bara har en mild, väl avvägd sälta, den kommer även med en stor dos umami. Den där fylliga, rika smaken som lyfter även de tråkigaste av rätter. Sojasås är dessutom galet användbart och skänker en fin sälta till marinader, soppor, grytor, buljonger, dressingar och till och med desserter.

Kikkomans soja kommer från Japan, där man är mästare på att lyfta fram smaker ur inte minst växtriket. Den görs

på enbart sojabönor, vete, vatten och salt och lagras under sex månader för att få rätt smak.

Det är umami-kvaliteten i Kikkomans som utvecklas under jäsningen och lagringen och det är den som också gör att du inte behöver använda lika mycket soja för att få samma mängd sälta. Sojasås kan alltså vara ett bra alternativ i till exempel dressingar, marinader, soppor och grytor om du vill minska ditt saltintag utan att förlora smak.

Ett av mina favoritsätt att använda sojasås på är att låta den koka in i stekt tofu eller grönsaker. Smakerna koncentreras, du får en vacker färg och sojan får nästan en karamelliserad smak. Är jag stressad och vill äta något maxat med smak på nolltid så nöjer jag mig bara med det, sojastekt tofu. Men här nedan har jag lyft den ytterligare med sötma från farinsocker och lite rökighet.

Kikkoman sojasås

Det här är originalet från Japan som har en väl balanserad sälta och fyllig smak. Passar bra i allt från marinader och buljonger till woker, såser, majonnäs och glaze.



Kikkoman Ponzu sojasås

Det här är Kikkomans klassiska sojasås men med ett stänk av citrus i. Så fräsch och doftar underbart. Supergod till dressingar, marinader och jag älskar att använda den i olika grönsaksrätter.

RÖKIG TOFU MED LÖKSÅS

4 portioner

För glutenfritt alternativ, använd majsstärkelse

Jag ville veganisera en riktig husmansklassiker: stekt fläsk med löksås. Fläsket ersätts här med tofu som får sin sötta och fylliga umami från Kikkomans sojasås.

Rökig tofu

400 g fast tofu

¾ dl Kikkoman Organic Soy Sauce

1 msk farinsocker

1 tsk rött paprikapulver

rapsoja att steka i

Löksås

3 gula lökar, skivade

1 msk smör (mjölkfritt) eller rapsoja

1 msk vetemjöl eller majsstärkelse

4 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde

1 msk flytande grönsaksfond

1 msk Kikkoman Organic Soy Sauce

ev. salt

vitpeppar

Till servering

kokt potatis

lingonsylt eller rårörda lingon

Rökig tofu

1. Skiva tofun hyfsat tunt och torka av med lite hushållspapper.

2. Hetta upp generöst med olja i en stekpanna och stek tofun gyllene på båda sidor. De ska få ordentligt med färg. Gör det i omgångar och lägg över på en tallrik så länge.

3. Blanda ihop sojasås, farinsocker och paprikapulver i en skål.

4. Lägg tillbaka all tofu i stekpannan. Håll på sojablandningen och vänd runt så att all tofu täcks. Låt bubbla på tills såsen har kokat in i tofun. Klart!

Löksås

1. Fräs löken i smör eller olja tills den först mjuknar och sedan mörknar i färgen och blir vackert karamelliserad.

2. Strö över vetemjöl eller majsstärkelse. Blanda.

3. Håll nu på grädde, grönsaksfond och sojasås. Koka upp och låt puttra tills såsen tjocknar.

4. Smaka av med salt och peppar.

Servering

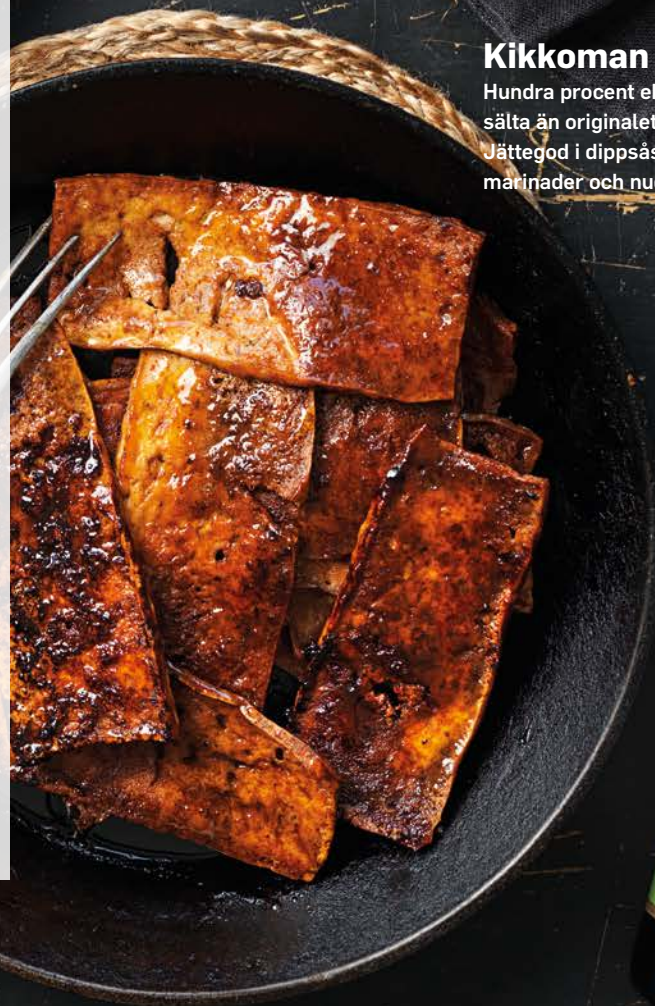
Servera din rökiga tofu tillsammans med löksås, kokt potatis och lingon.



Kikkoman Ekologisk sojasås

Hundra procent ekologisk sojasås. Något mindre sötta än originalet och med en rundare smak.

Jättegod i dippsåser till dumplings, ramensoppor, marinader och nudelrätter.





DET VEGANSKA KÖKET

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

Köp den på Adlibris, Akademibokhandeln och Bokus.

Den här veckomenyn är en blandning av värmande husmanskost och dopp i lite olika matkulturer runt om i världen. Och det är lite där jag är... överallt. Det är lätt att fastna vid "samma gamla" maträtter på sin veckomeny men det är alltid en kul utmaning att vidga sina vyer. Här har jag tagit fram några riktigt enkla genvägar till recepten som kan vara en bra väg in.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON
FOTO: EVA HILDÉN



VEGO:S VECKOMENY

MÅNDAG

BAKAD SÖTPOTATIS MED ÄRTGUACAMOLE

4 portioner  

Bakad potatis i all ära, men har du testat bakad sötpotatis? Supergott och underbart krämigt. Här fyllde jag den med en enkel ärtguacamole, fetaost och svarta bönor.

4 sötpotatisar

Ärtguacamole

3 dl gröna ärtor

2 msk olivolja

1 lime, saften

1 vitlöksklyfta, riven eller pressad

salt

svartpeppar

½ tomat, finhackad

1-2 msk finhackad koriander

Servering

fetaost, tex växtbaserad, som Peas of Heaven, Violife eller El Taco Truck

1 burk svarta bönor à 400 g, ca 3 dl kokta

1. Skär ett kryss på toppen av varje sötpotatis. Baka dem på 200 grader i 1-1,5 timme. De ska bli riktigt mjuka.

2. Mixa ihop samtliga ingredienser till guacamolen med en stavmixer eller i en blender.

3. Fyll de bakade sötpotatisarna med ärtguacamole, smulad fetaost och svarta bönor.



TISDAG



TORSdag



ÖNSDAG



FREDAG

TISDAG

BERBERELINSER

4 portioner 

För glutenfritt alternativ, använd glutenfritt bröd

Berberé är en kryddblandning som används mycket i det etiopiska och eritreanska köket. Du kan köpa den färdig i vanliga matbutiker och den ger en fantastisk smak på nolltid. Det här är en linsröra du ofta får till de östafrikanska pannkakorna/tunnbröden injera, men här serverar jag den i stället i tortillabröd.

2 gula lökar, finhackade
4 vitlöksklyftor
2 msk rapsolja
2 msk berberékrydda
1 tsk salt
4 dl torkade röda linser
6 dl vatten

Servering

tortillabröd eller annat tunnbröd
sallatsblad
paprika, strimlad
rödlök, tunt skivad

1. Fräs gul lök och vitlök i rapsolja tills den mjuknar och blir lätt transparent.
2. Rör ner berberékrydda och salt. Låt fräsa med i en minut.
3. Häll på röda linser och vatten. Koka upp och låt sjuda under lock i 15 minuter. Rör om då och då och fyll eventuellt på med lite mer vatten om det kokar bort. Du ska få en tjock, krämig linsröra, då är det klart.
4. Fyll bröden med linsröra, sallatsblad, paprika och rödlök.

ONSDAG

RÖD LINSDAL MED KOKOS

4 portioner 

I Västbengalen (östra Indien) är det populärt med en dal smaksatt med bland annat nötter, russin och kokos. Här har jag gjort en enklare variant med röda linser och kokosmjölk som är ruskigt god.

3 dl röda linser
½ tsk gurmjeja
8 dl vatten
2 dl kokosmjölk
1 msk neutral olja
½ dl cashewnötter
½ dl russin
1 dl kokosflingor
1 msk riven färsk ingefära
1 tsk strösocker
1 tsk garam masala
½ tsk chilipulver eller starkt paprikapulver
salt

Servering

kokt ris

1. Häll ner röda linser, gurmjeja, vatten och kokosmjölk i en kastrull. Koka upp och låt sjuda i 15 minuter tills linserna är mjuka.
2. Fräs cashewnötter, russin och kokos i lite olja.
3. Rör ner ingefära och låt fräsa med tills den mjuknar. Krydda med strösocker, garam masala och chili eller paprikapulver.
4. Vänd ner blandningen i linserna. Smaka av med salt.
5. Servera dalen med kokt ris.

TORSdag

BLOMKÅLSSOPPA MED SHIITAKEBACON

4 portioner  

Fryst blomkål är så underskattat. Det gör sig perfekt till en av mina favorit-soppor: blomkålssoppa! Soppan i sig är ganska mild, men med knaprig shiitakebacon på toppen blir den något alldeles extra.

Blomkålssoppa

2 purjolökar, fint skivade
2 vitlöksklyftor, fint skivade
600 g fryst blomkål
1 liter vatten
1 burk små vita bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
2 grönsaksbuljongtärningar
salt
svartpeppar

Shiitakebacon

300 g shiitakesvamp, tunt skivad
½ dl olivolja
salt

Blomkålssoppa

1. Fräs purjolök och vitlök i lite olja tills den mjuknar och blir lätt transparent.
2. Rör ner blomkålen tillsammans med vatten, sköljda vita bönor och buljongtärningar. Koka upp och låt sjuda i ca 15 minuter eller tills blomkålen är mjuk.
3. Mixa soppan slät med hjälp av en stavmixer. Krydda med salt och svartpeppar. Toppa med shiitakebacon och servera.

Shiitakebacon

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Blanda ihop skivad shiitakesvamp, olja och salt på en plåt. Rosta i ugnen i ca 20 minuter eller tills shiitaken har fått ordentligt med färg och blivit knaprig. Ta ut och låt svalna något.

FREDAG

MOUSSAKA

4 portioner 

Moussaka är något man aldrig tröttnar på. Här en enkel variant med vegofärs och kokt potatis som värmer underbart.

800 g potatis
400 g vegofärs
2 gula lökar, finhackade
4 vitlöksklyftor, finhackade
2 msk tomatpuré
1 dl vatten
2 tsk oregano
salt
svartpeppar

Sås

50 g smör, t ex mjölkfritt
¾ dl vetemjöl
6 dl mjölk, t ex osötad soja- eller havremjolk
3 dl riven ost, t ex mjölkfri
salt
vitpeppar

1. Skala potatisen och koka mjuk. Skiva sedan i ganska tjocka skivor.

2. Fräs vegofärs, gul lök och vitlök i lite olja tills löken har mjuknat och allt har fått fint med färg.
3. Rör ner tomatpuré, vatten, oregano, salt och peppar. Låt puttra på i några minuter.

Ostsås

1. Smält smöret i en kastrull.
2. Vispa ner vetemjöl och låt puttra på i en minut.
3. Vispa ner lite mjölk i taget tills du har en slät sås utan klumpar. Låt såsen bubbla på under ständigt vispande tills den tjocknar.
4. Rör ner osten och låt smälta helt. Smaka av med salt och peppar.

Moussaka

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Varva potatis, färs och ostsås i en gratängform. Avsluta med ett lager ostsås och gratinera moussakan i ca 40 minuter eller tills den har fått fint med färg.



LÖRDAG

EMPANADAS

4 portioner

Här kommer en vegofierad variant på argentinska empanadas. Jag tog vägen via färdig pizzadeg och serverar med chimichurri, som är en kryddig örtdressing. Du kan göra egen (recept på vegomagasinet.se) men det finns även att köpa färdigt.

300 g vegofärs
1 gul lök, finhackad
1 vitlöksklyfta, finhackad
1 färsk röd chili, finhackad
1 msk rapsolja
2 msk tomatpuré
2 dl krossade tomater
2 tsk torkad oregano
2 tsk mald spiskummin
2 tsk paprikapulver
1 dl russin
12 gröna oliver, urkärnade och halverade
½ tsk salt
svartpeppar

2 kylda pizzadegar

Servering
chimichurri

1. Fräs vegofärsen i lite olja tills den får färg.
2. Rör ner gul lök, vitlök, chili och lite extra olja och fräs tills löken mjuknar och blir lätt transparent.
3. Rör ner tomatpuré, krossade tomater, oregano, spiskummin, paprikapulver, russin och oliver. Låt bubbla på i 2 minuter.
4. Smaka av med salt och peppar.

Göra empanadas

1. Rulla ut pizzadegarna och ta ut rundlar, ca 14 cm i diameter.
2. Lägg 2–3 msk fyllning på den ena halvan av degen. Pensla kanterna med vatten och vik över så att du får en halvmåne. Pressa ihop kanten med fingrarna eller en gaffel.
3. Pensla ovansidan med olivolja. Grädda dina empanadas på 225 grader i 15 minuter eller tills de har fått fint med färg.
4. Servera med chimichurri.

SÖNDAG

VEGEBOLLAR MED BLOMKÅLSMOS

4 portioner

För glutenfritt alternativ, använd glutenfritt ströbröd

Blomkålsmos trendade för något år sedan, men jag känner att det är dags för en comeback. Det har en mild god smak, som gjort för vegobollar med lingonsylt. En trevlig uppdatering helt enkelt.

Vegobollar

2 dl solrosfrön
1 gul lök, finhackad
1 morot, fint riven
1 dl ströbröd
1 dl vatten
1 msk ljus sojasås
1 msk majsstärkelse
salt och vitpeppar

Blomkålsmos

800 g fryst blomkål
3 dl mjölk, t ex osötad mandel-, havre- eller sojammjölk
2 msk smör, t ex mjölkfritt
salt
vitpeppar

Rårörda lingon

2 dl frysta lingon
2 msk strösocker

Vegobollar

1. Mixa solrosfröna till ett fint mjöl i en matberedare.
2. Håll ner övriga ingredienser och mixa ihop till en smet. Låt vila i 15 minuter.
3. Rulla till bollar och stek gyllene i lite olja eller smör (t ex mjölkfritt).

Blomkålsmos

1. Koka blomkålen mjuk i en kastrull. Häll bort vattnet.
2. Mixa blomkål, mjölk, smör, salt och peppar till en puré i en matberedare. Du kan även ta hjälp av en stavmixer.

Rårörda lingon

Rör ihop lingon och strösocker i en skål. Låt stå i 15 minuter.

DESSERT

BANANPANNKAKOR

4 portioner

För nötfritt alternativ, uteslut jordnötssmör

Bananpannkakor förgyller vilken frukost som helst men är även supergott som mellanmål eller till och med dessert. Jag tycker att det blir godast med lätt övermogna bananer.

2 bananer

4 dl vetemjöl

1 tsk bakpulver

3 dl mjölk, t ex havre- eller sojamjölk
kokosolja eller smör (t ex mjölkfritt)
till stekning

Servering

lönnsirap

jordnötssmör eller annat nötsmör

1. Mixa ihop bananer, vetemjöl, bakpulver och mjölk med en stavmixer eller i en blender. Du kan även mosa sönder bananerna med en gaffel och sedan vispa ner resterande ingredienser.

2. Hetta upp lite kokosolja eller smör (t ex mjölkfritt) i en stekpanna. Klicka ut små pannkakor och stek gyllene på båda sidor.

3. Servera pannkakorna tillsammans med lönnsirap och jordnötssmör.





"Så lite som möjligt ska gå till spillo. Därför är det bra att stora delar* av BMW iX kan bli en ny bil. Och en ny igen."

/ Paul Svensson, kock och krögare.

Hållbarhet handlar inte bara om utsläpp. Vi behöver tänka cirkulärt också. Därför arbetar BMW för att öka andelen återvunna material i sina produkter med upp till 50 procent till 2030, som dessutom sen kan återanvändas igen och igen. Det betyder att framtida generationer kommer att kunna ta del av materialet – i många olika former.

BMW iX. Strömförbr. kWh/100 km: 19,4-23,0. Utsläpp CO₂ g/km: 0.

*BMW iX är konstruerad av upp till 30% återvunnet material och över 95% av material som kan återanvändas. Läs mer om BMWs hållbarhetsarbete på [BMW.se](https://www.bmw.se)



bmw.se/infinitejoy

GULUÅS PÅ BÖNOR

**VEGO:s
dryckestips**

Carpone Durif

Pris: 99 kr

Art nr: 2623



Heta SOPPOR

– som får dig att vakna i vintermörkret

När vintern börjar kännas tjatig och man längtar efter vår, värme och grönska, då är det dags att bota melankolin och ledan med starka och varma soppor; chili, vitlök, ingefära och sichuanpeppar kan få fart på livsandarna.

RECEPT: JENS LINDER FOTO: STEFAN WETTAINEN

DET MÄRKTE JAG verkligen under en novemberresa till Sydkorea. Efter att ha irrat omkring på en av Seouls stora matmarknader i flera timmar var jag frusen ända in i märgen. Huttrande kastade jag mig in på en enkel sopprestaurang och fick mig till livs en enorm skål ångande nudelsoppa, späckad med smak av chili, vitlök och ingefära. Efter en bra stunds sörplande och smaskande återfick jag kraft och värme – och kunde fortsätta ströva omkring bland stånden med färsk fisk, chilifrukt, kryddor och mycket annat.

Turligt nog är världen full av starka rätter som kan ge en liknande effekt. Jag har letat upp soppor med lite riv i från Ungern, Mexiko, Etiopien, Kina och Indien. Recepten ger 6–8 portioner, men alla går att dubbla om man vill göra storkok. Alla går dessutom att spara minst tre dagar i kylan, eller frysa in. Tofun i den kinesiska rätten kan dock bli lite soggig om den får stå och passar inte att frysa. Jag vet att varje recept har många ingredienser, men det handlar mest om olika kryddor som tillsammans skapar rika och heta aromer. Det kan vara värt en extra vända till matbutiken.

Betänk också möjligheten att gå över till någon vän eller granne med en bytta överbliven soppa. En bättre vintergåva är svår att föreställa sig.

GULYÁS PÅ BÖNOR

6–8 portioner   

Det finns oerhört många olika sorters gulyás (gulasch) bara i Ungern. Sedan tillkommer varianter från Centraleuropa och Balkan. De allra flesta är förstas baserade på kött, men det här är ett autentiskt recept som faktiskt är vegetariskt, även om den traditionellt lagas med ister eller baconfett. Men kokosolja ger en liknande, om inte godare arom. Vill du göra grytan extra läcker får du skaffa äkta ungerskt paprikapulver. Det finns i saluhallar, kryddbutiker och på nätet.

1 msk kallpressad kokosolja eller annan matolja
1 ½ dl gul lök
1 msk vitlök
2 dl skalad fintärnad potatis
2 dl skalad fintärnad morot
1 dl skalad fintärnad palsternacka
6–7 dl färsk fintärnad svamp
2 tsk mildt rött paprikapulver
1 tsk starkt paprikapulver
1 msk finhackad persilja
1 tsk malda kumminfrön
1 ½ tsk tomatpuré
5 dl grönsaksbuljong
1 burk kidneybönor (cirka 425 g)
ca ½ tsk salt
ca ½ tsk nymald svartpeppar
2 dl yoghurt, t ex havre- eller sojabaserad



1. Skala och hacka lök och vitlök. Skala och tärna potatis, morot och palsternacka.
2. Värm oljan i en gryta på medelvärme och fräs den hackade löken i 10 minuter under omrörning. Tillsätt vitlök, morot, palsternacka och svamp och fräs ytterligare 5 minuter.
3. Tillsätt paprikapulver, persilja, kummin och tomatpuré och fräs ytterligare 2–3 minuter.
4. Häll i grönsaksbuljongen och sjud i 10 minuter under lock.
5. Tillsätt den tärnade potatisen och bönorna och sjud i 10 minuter.
6. Smaka av med salt och svartpeppar. Servera soppan med yoghurt.

HARA SHORVA – GRÖN INDISK ÄRTSOPPA

6–8 portioner   

Den här indiska ärtsoppan får extra rustik smak av den oskalade ingefäran. Den räcker till åtta personer som förrätt eller till sex om den serveras som huvudrätt. En riktig vintervärmare!

2 dl tärnad potatis
1 ½ dl hackad lök
½ dl grovhackad ingefära med skalet kvar
2 msk matolja
1 tsk malda korianderfrön
1 tsk mald spiskummin
1 ½ liter grönsaksbuljong
½ dl färsk grovhackad koriander
2 msk medelstark hackad grön chili
300 g gröna ärtor
½ tsk salt
1 msk pressad citron
2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde

1. I en stor kastrull, fräs potatis, lök och ingefära i matoljan på medelhög värme i fem minuter. Tillsätt mald koriander och spiskummin och låt fräsa någon minut till.
2. Häll i buljongen och låt sjuda under lock i 20 minuter.
3. Tillsätt färsk koriander, chili, ärtor, salt, citron och grädde. Mixa och sila.
4. Smaka av soppan och späd med vatten om den är för koncentrerad. Låt sjuda utan lock om den känns för tunn i smak och konsistens.
5. Servera het, gärna i varma djupa tallrikar.



TOFUSOPPA I SICHUAN-STIL

6 portioner  

Den här soppan har jag hittat på med utgångspunkt från flera recept från Sichuan i Kina. Och ja, det krävs faktiskt ett besök i en butik som säljer kinesiska matvaror för att få tag i vissa av ingredienserna, exempelvis kinesisk ljus soja, zhacai och chiliolja. Den som vill kan tillsätta kokta nudlar, exempelvis av vete eller sötpotatis.

1 ½ liter vatten
2 msk finhackad ingefära
1 krm mald vitpeppar
2 msk ljus kinesisk soja eller japansk soja
1 tsk chinkiang-vinäger eller rödvinsvinäger
1 dl grovkuren zhacai (inlagd sareptasenap)
2 msk chiliolja
½ tsk rostad sichuanpeppar
1 dl miso, vit eller röd
1 tsk rostad sesamolja
400 g fast tärnad tofu
2 dl finskuren salladslök
salt efter smak

1. Koka upp vattnet. Lägg i ingefära, vitpeppar, soja, vinäger, zhacai, chiliolja och sichuanpeppar. Låt sjuda under lock i 10 minuter.
2. Dra av från värmen. Vispa ner miso. Tillsätt sesamolja, tofu och salladslök.
3. Smaka av med salt. Servera het, gärna i varma djupa tallriker.

SHIRO WAT – ETIOPISK KIKÄRTSSOPPA

6–8 portioner   

I Etiopien och Eritrea finns det många härliga grytor och röror. Ofta äts flera stycken samtidigt med det syrliga, platta brödet injera. Några av dessa brukar vara veganska och baserade på linser eller bönor. Jag har gjort min version av en av dem, shiro wat. I min tappning är den lite rinnigare än originalet, så att den kan ätas för sig, som en soppa. Servera gärna med injera eller något annat gott veganskt bröd. Det kan se avskräckande ut med alla ingredienser, men det mesta är kryddor som finns i vilken välsorterad matbutik som helst. Injera säljs i butiker med mat från Afrika.

Kryddmix 1:

½ tsk spiskummin
1 krm bockhornsklöverfrön
½ tsk nymald svartpeppar
2 kryddpepparkorn
5 gröna kardemummakapslar
1 tsk korianderfrön

Kryddmix 2:

2 msk milt paprikapulver
1 tsk mald gurkmeja
1 tsk mald kanel
2 krm mald ingefära
1 krm mald muskotnöt
1 tsk torkad mynta
½ tsk salt
175 g kikärtsmjöl

100 g veganskt margarin

½ msk finhackad vitlök

½ dl finhackad lök

1 burk krossade tomater

1 liter vatten

salt efter smak

Servering

finhackad grön paprika, hackad tomat och injera eller annat bröd

1. Blanda till de båda kryddmixerna i varsin skål.
2. Fräs kryddmix 1 i en torr stor stekpanna (eller gryta) på medelhög värme i några minuter tills kryddorna börjar dofta gott (se upp så att de inte bränns!). Ös ner kikärtsmjölet och låt fräsa ytterligare några minuter, tills mjölet blivit en aning rostat.
3. Tillsätt kryddmix 2 och ställ hela grytan åt sidan så länge.
4. I en annan gryta, lägg i margarinet samt vitlök och lök. Låt sjuda i tio minuter på låg värme (löken ska inte ta färg).
5. Tillsätt tomater och vatten. Ös ner kikärtsröran i lökfräset. Låt sjuda i tio minuter.
6. Smaka av. Späd om soppan känns för tjock, sjud en stund utan lock om den känns för lös.

MEXIKANSK LINSGRYTA

6-8 portioner

För glutenfritt alternativ, använd glutenfritt tortillabröd

Åh, vad den här grytan är livfull och mättad av härliga smaker. En personlig tolkning av en populär mexikansk rätt, där limeskivorna får koka med en stund för att få fram en intressant och subtil ton av skalet.

4 färska tomater
3 msk olivolja
½ liter hackad gul lök
½ liter tärnad gul paprika
1 dl skalad och tärnad morot
½ dl finhackad jalapeño (utan frön)
2 msk finhackad vitlök
1 liter grönsaksbuljong
2 dl bruna linser
1 ½ msk anchochilipulver
1 msk mald spiskummin
1 tsk malda korianderfrön
salt
nymalen svartpeppar
1 skivad ekologisk lime
¾ dl färsk finhackad koriander
1 ½ msk färsk limejuice

Servering

2 dl tärnad avokado
1-2 dl riven ost, t ex mjölkfri
2-3 dl yoghurt, t ex soja- eller havrebaserad
tortillabröd

1. Hetta upp en stekpanna eller grillpanna. Skär tomaterna mitt itu och rosta dem i ett par minuter tills de får en lätt mörk färg. Ställ åt sidan.
2. Hetta upp olivoljan i en stor gryta på medelhög värme. Tillsätt lök, paprika, morot och jalapeño och fräs i ett par minuter.
3. Tillsätt vitlök och fräs ytterligare ett par minuter. Rör ner de rostade tomaterna, buljong, linser, chilipulver, spiskummin och koriander och smaka av med salt och peppar.
4. Koka upp, sänk sedan värmen och låt sjuda under lock i cirka 20 minuter, eller tills linserna är mjuka. Efter halva tiden, lägg ner limeskivorna. Rör om då och då och se till att tomaterna faller sönder och fördelas i hela grytan.
5. Rör ner koriander och limejuice. Servera med avokado, ost och yoghurt i skålar bredvid samt tortillabröd att doppa i grytan.





Frida Kahlo

Den här fina krukans föreställer den mexikanska konstnärinnan Frida Kahlo och den sprider även härligt med färg i fönstret. Varje Frida Kahlo-kruka från Sass & Belle är handmålade och därmed unik. Kostar 219 kr på plantedli.se.



Testa något nytt!

Det är alltid kul med nya växter. Teds Forest har flera olika i blandade prisklasser som ser smått magiska ut. Den här philodendron har vackra stora blad som skimrar i olika färger. Orange Prince, som den heter, kostar 799 kr på tedsforest.com.



Odlingskupa

Jag är själv besatt av odlingskrukor eftersom de förvandlar växter till konstinstallationer. Kupan har ett hål i toppen så att syre kommer in. Så allt du behöver göra är att vattna lite då och då. Den här odlingskupan kostar 299 kr på granit.com.

Inred med grönt!

Så här års kliar det otroligt i fingrarna. Växter! Grönt! Blommor! Att inreda med växter är så himla roligt och det blir alltid ett lyft. Här är några grejer både för dig själv och att ge bort till andra när du vill sprida grön kärlek.



Eget herbarium

Det här kitet innehåller blomsterlökar och blomsterpress så att du enkelt kan göra ditt eget herbarium. Antingen odlar du egna blommor eller så plockar du dem. En fin present som du kan köpa för 225 kr på bloompost.se.



Plantera en penna

Plant your pencil är biologiskt nedbrytbara pennor. När du har använt hela pennan kan du plantera pennstumpen och få upp en rad roliga örter. Den här pennan blir t ex till välsmakande basilika. En penna kostar 35 kr på greengosmart.se.



Luftväxter

Jag är svag för luftväxter. De är lätta att ta hand om, behöver inte jord för att växa och är så vackra som dekoration. Ge bort två olika i present! Det kostar 175 kr på bloompost.se eller köp till dig själv i en blomsterhandel.



Bihotell

BiBo är ett dekorativt bihotell som erbjuder en plats för trädlevande solitärbin att vila och övervintra på. Häng upp bihuset under taket på huset, på balkongen eller i ett träd där det skyddas från regn och blåst. Kostar 499 kr på Designorget.



Apelsinkruka

Den här krukans i stengods på fot med örnen är bara sååå vacker och rolig på samma gång. Passar perfekt för blomsterarrangemang. Designad av den kreativa duon Sacrée Frangine och finns på H&M Home för 119 kr.



La dolce vita

En höst i Rom, där jag hyrde en loftlägenhet med ett litet och charmigt kök i stadsdelen Trastevere, hade den dagliga marknaden med färska grönsaker och frukter alldeles nära och inte minst fick mängder av inspiration från stadens restauranger, resulterade i italienska klassiker på mitt växtbaserade vis – här kommer några av dem!

RECEPT OCH FOTO: THERESE ELGQUIST

RIBOLLITA

4 portioner



En klassisk toskansk "comfort food-soppa" som vanligtvis serveras med bröd i. Jag kör utan och serverar hellre ett gott bröd vid sidan av!

1 gul lök, finhackad
3 vitlöksklyftor, finhackade
1 förpackning krossade tomater á 500 gram
7 dl grönsaksbuljong
4 medelstora potatisar, i mindre bitar
4 morötter, i mindre bitar
100 gram svartkål, strimlad
2 förpackningar kokta kikärter á 230 gram avrunnen vikt
1 krm torkad timjan
1 ekologisk citron, rivet skal
olja till stekning
salt
svartpeppar

Servering

färsk persilja, finhackad
rivet citronskal
ev. parmesanost, t ex växtbaserad

1. Fräs lök och vitlök i lite olja tills det mjuknar.
2. Häll på krossade tomater, grönsaksbuljong, potatis och morot. Koka upp och låt sjuda i 20 minuter, tills rotfrukterna är mjuka men fortfarande har ett gott tuggmotstånd.
3. Tillsätt svartkålen, kikärter och timjan och ta bort från värmen. Tillsätt ½ msk pressad citron. Smaka av med salt och peppar.
4. Servera soppan toppad med persilja, rivet citronskal och eventuellt riven ost.

MANDELFETA MED TOMATSALLAD OCH ÖRTER

4 portioner som tillbehör 

Mandelfeta smakar egentligen inte alls som feta-ost, men då jag använder den på samma sätt får namnet bestå. Den tar en liten stund att tillaga – men sedan har du god mandelost att smula över alla rätter du kan tänka dig. Som här, tillsammans med tomater.

Mandelfeta

100 gram skällade mandlar, blötlagda
över natten
½ dl olivolja
2 msk näringsjäst
2 msk äppelcidervinäger
1 nypa flingsalt

Tomatsallad

500 gram blandade tomater
1 näve färsk basilika
1 näve färsk mynta
½ msk olivolja
rivet skal från 1 ekologisk citron
flingsalt

1. Blötlägg mandlarna över natten.
2. Håll av och skölj. Mixa med olivolja, näringsjäst, vinäger och salt till en nästan helt slät massa.
3. Lägg i mitten av en tunn kökshandduk, vik upp sidorna och vrid runt hårt så att mandelostmassan pressas ihop till en boll. Lägg in i kylan över natten.
4. Värm ugnen till 125 grader. Tryck ut mandelostmassan i en ugnform så att den blir ca 1 cm tjock. Baka i mitten av ugnen i 30 minuter. Låt svalna helt – gärna i kylan.
5. Dela tomaterna på mitten eller i mindre bitar. Lägg i en skål och blanda med olja, citron och en nypa salt.
6. Lägg upp tomatsalladen på ett fat och smula över mandelfetan.





VEGO:s dryckestips

Cava Aurélia

Art nr: 7923

Pris: 159 Kr



CARBONARA MED TAMARISTEKT SVAMP

4 portioner

För glutenfritt alternativ, använd glutenfri pasta

En av de klassiska romanska pastarätterna är carbonara. Under min första vecka i Rom åt jag en otroligt god och krämig sådan på vegorestaurangen Buddy. Och var så klart tvungen att själv testa att svänga ihop en. Resultatet kommer här!

4 portioner växtbaserad pasta

1 gul lök, finhackad

2 vitlöksklyftor, finhackade

¾ dl cashewsmör

2 msk näringsjäst

1 ½ dl pastavatten

400 gram svamp

1 krm rökt paprikapulver

½ msk tamari

olivolja till steking

salt

svartpeppar

Servering

färsk persilja, finhackad

parmesanost, t ex växtbaserad

1. Fräs lök och vitlök i olja tills det mjuknar.

2. Blanda med cashewsmör och näringsjäst. Ställ åt sidan – pastavatten ska mixas ner här när du har kokat din pasta.

3. Strimla svampen fint. Stek krispig i lite olja. Tillsätt

paprikapulver och tamari. Låt koka in.

4. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Häll av vattnet, men spara ca 2 dl.

5. Mixa lök- och cashewblandningen med pastavattnet (håll i lite i taget tills du får en önskad konsistens) till en krämig sås. Konsistensen ska vara ungefär som pannkakssmet. Smaka av med salt och peppar.

6. Hacka persiljan.

7. Blanda pastan och cashewsåsen, blanda ner svampen. Fördela i 4 tallrikar, toppa med persilja och riven ost.

Tips!

Spara pastavattnet när du häller av den kokade pastan. Det går också bra att mixa med vatten direkt från kranen, men i pastavattnet finns stärkelse som gör såsen än mer krämig!

Följ Therese!

Glöm inte att följa Therese på Instagram [@plantbasedbythess](https://www.instagram.com/plantbasedbythess) för inspiration. Kolla även in hennes hemsida plantbasedbythess.com för recept och annat roligt.

PESTO ROSSO MED PUMPAKÄRNOR OCH PERSILJA

1 stor skål 

Pesto är genialiskt, inte bara som tillbehör till bröd utan även som smaksättning till pastarätter, topping på pizza eller fyllning i en wrap. Ett stapelrecept att alltid ha nära till hands helt enkelt – här serverad i all sin enkelhet på ett gott bröd.

10 soltorkade tomater i olja
½ dl pumpakärnor, rostade
2 msk näringsjäst
½ vitlöksklyfta, finriven
1 näve färsk persilja
½ dl olivolja
salt

Servering

färskost, t ex växtbaserad
focaccia eller surdegsbröd
färsk basilika
oliver

1. Häll av tomaterna.
2. Mixa ihop alla ingredienser till en bitig pesto. Tillsätt ev. lite mer olja för en lösare pesto. Smaka av med salt.
3. Servera tillsammans med focaccia, gärna en växtbaserad färskost, färsk basilika samt oliver.

GLUTENFRI KOST OCH INFLAMMATION

Att äta glutenfri kost har de senaste åren fått stor uppmärksamhet i media. Glutenfri kost framställs ofta som en superdiet som ger stora hälsofördelar. Ett vanligt argument är att gluten skapar låggradig inflammation i tarmen och att det bidrar till läckage och i förlängningen sjukdom och ohälsa. Men stämmer det verkligen?

Pernilla Berg svarar på allt här!

Vad är gluten?

Gluten är ett protein som finns i olika varianter i vete, korn och råg. Havre innehåller också en form av glutenliknande protein, men då de flesta patienter med celiaki tål ren havre brukar havre inte alltid räknas in i de gluteninnehållande livsmedlen. Gluten är också ett protein som har en bra aminosyrasammansättning med relativt högt lysininnehåll.

Gluten som finns i vete har speciella egenskaper, vilket utnyttjas vid brödbakning och seitantillverkning (glutenbaserad köttersättning). Gluten ger en seg och trådig deg som jäser bra med mycket gasbubblor, vilket ger fluffiga bröd och bakverk.

Celiaki

Celiaki, eller glutenintolerans som sjukdomen ibland kallas i folkmun, är en autoimmun sjukdom där immunförsvaret överreagerar på glutenproteinet. Glutenproteinet sorteras in som ett kroppsfrämmande ämne som immuncellerna reagerar på och vill oskadliggöra. Det leder till att det ansamlas ovanligt många immunceller i tunntarmen, vilket också triggar lokal inflammation i tarmen och att tarmluddet bryts ner. I en frisk tunntarm är tarmslemhinnan veckad i flera lager, men den blir helt slät vid celiaki. När tarmslemhinnans yta minskar drastiskt innebär det att näringsupptaget blir sämre. Celiaki upptäcks ofta hos små barn vid avstannad tillväxt, låg vikt, dålig tarmfunktion som diarré, förstoppning, smärta, illamående eller liknande. Går man länge med odiagnosticerad celiaki riskerar man att få bristsjukdomar då näringsupptaget av många vitaminer och mineraler blir sämre. Vitamin B12-brist är särskilt vanligt. Celiaki kan även debutera senare i livet och symtomen kan variera från diffusa symtom till mer akuta.

Vid celiakiutredning är det viktigt att man inte på eget bevåg utesluter gluten innan utredning då det försvårar diagnostiseringen. Utesluter du gluten kommer tarmen att läka ut och tarmluddet återbildas. Har du celiaki är det viktigt att du utesluter alla typer av gluten ur kosten och att du gör det livet ut. Äter du gluten av misstag kommer tarmslemhinnan att bli inflammerad och symtomen återkommer.

Glutenfri kost för friska

Det finns personer som upplever att de inte tål gluten trots att de inte har celiaki. Det kan bero på veteproteinalergi, dvs. en allergisk reaktion på ett annat veteprotein än gluten. Veteöverkänslighet kan också bero på överkänslighet mot vissa fibrer som finns i vete. Har du en tarmflora som inte är van vid att bryta ner fibrer från spannmål kan det ge upphov till gasbildning och smärta i tarmen. Många som upplever att de är överkänsliga mot gluten trots att de inte har celiaki brukar faktiskt tåla rent glutenprotein bra, men reagerar i själva verket på FODMAP:s i kosten.

Om gluten kan ge upphov till låggradig inflammation och läckage i tarmen hos friska är inte helt fastställt.



Risker med glutenfri kost

Byter du ut vete och andra gluteninnehållande livsmedel mot glutenfria alternativ som är baserade på stärkelse kan kosten i många fall bli mindre näringsstätt med mindre protein, fiber, vitaminer, mineraler och fytonäringsämnen. Det är därför viktigt att planera kosten bra om du har celiaki. Spannmål ger dessutom ett bra fibertillskott om du väljer hela korn. Ju fler livsmedel som utesluts, desto svårare blir det att få till en balanserad kost. När glutenfri kost ökar i popularitet hos den breda massan ökar risken för att restauranger inte blir lika noggranna med sina rena glutenfria alternativ, vilket kan bli en riskfaktor för personer med celiaki.

Låggradig inflammation

Antiinflammatorisk kost är något som har varit i ropet länge. Det bygger på vetenskapen om att risken för många välbefinnadssjukdomar ökar vid låggradig inflammation i kroppen, men forskningsläget är spretigt. Är du normalviktig, äter mycket frukt och grönt och motionerar regelbundet har du troligen ett bra utgångsläge och det är inte nödvändigt att utesluta gluten. Förbud leder ofta till dåligt samvete och stress, vilket i sin tur kan öka risken för ohälsa. Gillar du inte vete kan du givetvis utesluta det och att byta ut rent vetemjöl mot mer fiberinnehållande livsmedel är bra för de flesta, men det är inte nödvändigt att äta helt glutenfritt.

”Det finns personer som upplever att de inte tål gluten trots att de inte har celiaki. Det kan bero på veteproteinallergi, dvs. en allergisk reaktion på ett annat veteprotein än gluten”

Referenser

Niland B, Cash BD. Health Benefits and Adverse Effects of a Gluten-Free Diet in Non-Celiac Disease Patients. *Gastroenterol Hepatol (N Y)*. 2018 Feb;14(2):82-91.



Pernilla Berg är nutritionist och Medicine doktor i toxikologi



Jordgubbslycka!

Glassfavoriten Lily & Hanna's släpper glasspinnar! De består av underbart gräddig jordgubbsglass doppad i ett lager krossade jordgubbar – ja, hela 42 % jordgubbar! Vegansk, eko och fantastiskt. Finns som 4-pack för 55,90 kr på utvalda Ica och Coop.



Dadlar med kolasmak

Dave & Jon's Dadlar Sour Cola är just det, smaksatta dadlar som påminner om colanappar. Innehåller inget tillsatt socker eller sötningsmedel. Kostar 22 kr på bland annat apotea.se.



Fina havregryn

Saltå Kvarn återinför den gamla favoriten Fina havregryn – svenska och ekologiska gryn rika på fullkorn och fibrer som dessutom är mer snabblagade jämfört med vanliga havregryn. Fina havregryn kommer att finnas på Ica, Coop, Hemköp och City Gross för ca 21,90 kr.

VAD ÄR DIN hemlighet...

För att ta dig igenom vintern? Vaknar du med peppig musik, knaprar energigivande granola eller myser i soffan med kolasmakande dadlar? Här har jag samlat några små hemligheter att ta till – och roliga presenter att pigga upp andra med.



KOMBUCHA-KIT

Om du är sugen på att göra ditt eget fermenterade te, kombucha, så kommer här ett kit med allt du behöver. Sätt igång idag och smaksätt sedan med sånt du gillar. Det Lilla Köksbryggeriets Kombucha-kit kostar 599 kr på bland annat Bagaren & Kocken.



Fermenterad blomkål

Syrade grönsaker älskas av våra tarmbakterier och på Goodstore hittar du en rad olika. Vi tycker att den här fermenterade blomkålen med gurkmeja låter superspännande. Finns på goodstore.se för 59 kr.

Krispig granola

Färsking har kommit med ännu en granola, perfekt till frukosten eller mellanmålet. Just den här innehåller havreflingor, cikoriarotfibrer samt veteflingor och är smaksatt med hasselnötter och russin. Färsking Granola Hasselnöt & Russin kostar 46 kr på bland annat apotea.se.



Svart tvål

Loelles African Black Soap Foam är en naturlig afrikansk svarttvål som rengör både hud och hår. Den innehåller bland annat gurkmeja, neemolja, sheasmör och aloe vera. En flaska på 250 ml kostar 189 kr på loelle.se.



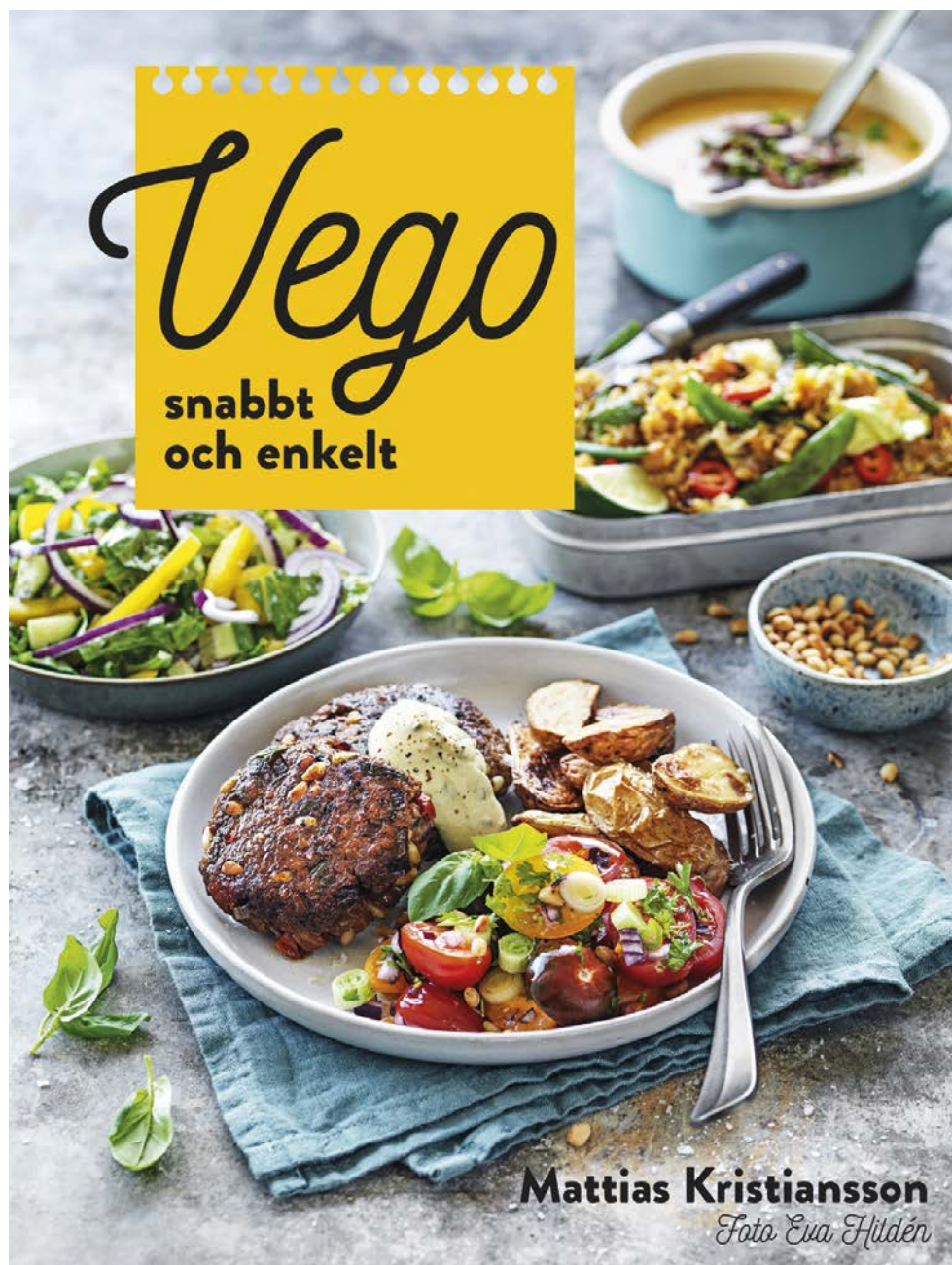
Sunwarrior Liquid Light

Sunwarrior Liquid Light mineralkomplex utvinns från en uråldrig växtavlagring och extraheras med hjälp av rent kallvatten. Detta ger en ytterst mineralrik vätska, med massor av olika spårmineraler och hög dos av fulvosyra. Fulvosyra är en organisk växtsyra som finns naturligt i växter. Liquid Light kallas även för mineraliserad solenergi och den är helt växtbaserad. Finns på bland annat vitaminer.nu och i väl-sorterade hälsokostbutiker.



Miljösnäll tvättpåse

Tvättpåsen från Guppyfriend skyddar dina kläder vid tvätt och samlar upp mikroplaster som släpps vid tvätt av syntetmaterial. Du hittar den på bland annat thrivestore.se för 325 kr.



VEGO – SNABBT OCH ENKELT!

I Mattias Kristianssons senaste bok finns växtbaserad mat för en hel månad. Utmana dig själv att äta veganskt i fyra veckor, kanske som en grön start på 2022? Eller varför inte ge bort boken till någon som behöver extra inspiration?

Du kan självklart även se den som en grym blandning av gröna vardagsrecept, sötsaker och festligare måltider.

**Köp den på Adlibris,
Akademibokhandeln och Bokus.**

NYTT OM vegokost & hälsa

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

Fett från djurriket kopplat till ökad risk för stroke

Ny forskning som har presenterats vid den medicinska konferensen American Heart Association's Scientific Sessions tyder på att vilken typ av fett vi äter är en avgörande faktor för strokerisk. Forskare vid Harvard-universitetet följde 117 000 personer under 27 år och registrerade matvanor och nyinsjuknande i stroke.

Man fann att personer som åt mest fett från djurriket uppvisade 16 % ökad risk för stroke jämfört med dem som åt minst. De som åt mest fett från växtriket uppvisade 12 % minskad risk.

Wang F, Baden MY, Rexrode KM, Hu FB. RF160 – Dietary Fat Intake and the Risk of Stroke: Results from Two Prospective Cohort Studies. Abstract presented at: American Heart Association's Scientific Sessions 2021; November 13-15, 2021; virtual meeting.

Mer grönsaker kan förbättra benhälsan

Att äta mer grönsaker kan vara gynnsamt för vårt skelett. Detta enligt en studie som publicerats i tidskriften *Journal of Nutrition*. Forskarna jämförde biomarkörer för benhälsa i urin och blod hos 102 studiedeltagare. De lottades till att antingen äta sin vanliga kost (kontrollgrupp) eller att äta 270 gram grönsaker per dag i åtta veckor.

Man fann att de som åt mer grönsaker uppvisade lägre nivåer av biomarkörer med koppling till dålig benhälsa och en förbättrad benfysiologi, jämfört med kontrollgruppen. Möjliga mekanismer bakom fynden är minskad inflammation och ökat intag av vitaminer och mineraler i grönsaker.

Cao JJ, Roemmich JN, Sheng X, Jahns L. Increasing vegetable intake decreases urinary acidity and bone resorption marker in overweight and obese adults: an 8-week randomized controlled trial. *J Nutr*. 2021;151(11):3413-3420. doi: 10.1093/jn/nxab255

Mer mat från växtriket kan bromsa försämring av hjärnans funktion

Växtbaserade livsmedel kan minska risken för att hjärnans funktion försämras. Detta enligt en studie som publicerats i tidskriften *Molecular Nutrition and Food Research*.

Forskarna mätte nedbrytningsprodukter i tarmen hos studiedeltagare som vid start inte hade demens. Deltagarnas hjärnfunktion mättes regelbundet med tester. Man fann en skyddande effekt mot försämring av hjärnans funktion för nedbrytningsprodukter från kakao, svamp, kaffe, frukt och grönt te.

González-Domínguez R, Castellano-Escuder P, Carmona F, et al. Food and microbiota metabolites associate with cognitive decline in older subjects: a 12-year prospective study. *Mol Nutr Food Res*. 2021;65(23):e2100606-e2100616.

Kostrekommendation enligt EAT-Lancet kan minska förtida död

EAT-Lancet-rapporten utvecklade en kostrekommendation, den så kallade Planetary Health Diet. Denna innebär ett starkt fokus på hela vegetabilier och en kraftig minskning av animaliska och processade livsmedel. Följsamhet till denna kost uppvisar ett samband med minskad risk att dö i förtid. Detta enligt en studie som publicerats i tidskriften *American Journal of Clinical Nutrition*.

Forskarna följde 22 421 deltagare i Malmö Diet and Cancer Cohort. De som hade högst följsamhet till Lancet-kosten minskade sin dödlighet i cancer, hjärtsjukdom och alla orsaker med 25 % jämfört med dem med lägst följsamhet.

Stubbendorff A, Sonestedt E, Ramne S, Drake I, Hallström E, Ericson U. Development of an EAT-Lancet index and its relation to mortality in a Swedish population. *Am J Clin Nutr*. Published online November 13, 2021.



Forskarna fann en skyddande effekt mot försämring av hjärnans funktion för nedbrytningsprodukter från kakao, svamp, kaffe, frukt och grönt te.

FOTO: NATHAN DUMLAO, UNSPLASH

Växtbaserat ätande kan lindra skador från dålig luft

Personer som får sämre hjärnfunktion av dålig luft verkar delvis skyddas av att äta mer från växtriket. Detta enligt en studie som publicerats i tidskriften *Lancet Regional Health*.

Forskarna följde 6 525 personer som hade normal hjärnfunktion vid start och deras hjärnfunktion följdes regelbundet med tester. Med hjälp av satellitbilder registrerades luftkvaliteten där deltagarna bodde, specifikt förekomst av partiklar (PM_{2,5}). Vidare registrerades kostvanor.

Man fann att de som bodde i områden med sämst luftkvalitet uppvisade 46 % ökad risk för försämrade hjärnfunktion jämfört med dem som hade bäst luftkvalitet. När man dessutom vägde in deras kostvanor fann man att de som levde i sämst luftkvalitet och åt mest från växtriket hade 28 % ökad risk. De som levde i sämst luftkvalitet och dessutom åt minst från växtriket hade 68 % ökad risk att drabbas av försämrade hjärnfunktion.

Forskarnas slutsats är att en växtbaserad kost kan mildra den negativa effekt som en dålig luftkvalitet kan ha på hjärnans funktion över tid.

Zhu, Chen, Shen et al, Interaction between plant-based dietary pattern and air pollution on cognitive function: a prospective cohort analysis of Chinese older adults, The Lancet Regional Health – Western Pacific Volume 20, March 2022, 100372

”De som hade högst följsamhet till Lancet-kosten minskade sin dödlighet i cancer, hjärtsjukdom och alla orsaker med 25 % jämfört med dem med lägst följsamhet”



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





NYTT VEGANMECKA

med Jävligt gott-Gustav

I december öppnade ChouChou, ett mindre veganpalats bara ett stenkast från Stureplan i Stockholm. Med en maffig buffé, à la carte, bakverk och drinkar finns här allt man kan drömma om. Och vad mer kan man önska med **Gustav Johansson** som kulinarisk chef?

TEXT: MATTIAS KRISTIANSSON RECEPT: GUSTAV JOHANSSON FOTO: GUSTAV JOHANSSON, MOOD STOCKHOLM

BAKOM DEN VEGANSKA satsningen ChouChou finns krog- och nöjesprofilerna Robert och Douglas Hållstrand, som tagit in Gustav Johansson som ansvarig för att ta fram den fantastiska menyn. ChouChou ligger i MOOD-gallerian och erbjuder buffé och à la carte hela dagen, bakverk, vin, drinkar, brunch på helgerna och dj:s torsdag-lördag. Ett ställe där du kan hänga hela dagen, med vänner, familj, när du vill mingla, festa eller bara är sugen på ruskigt god mat.

Hur känns det nu när ni har öppnat?

– Det känns helt fantastiskt samtidigt som det är lite omtumlande på ett personligt



plan. Jag älskar ju att äta mat och bjuda på mat, så en restaurang är så perfekt för det. Jag har haft tankar på att starta restaurang tidigare och nu var förutsättningarna helt perfekta. Robert och Douglas som huvudägare har kompetensen när det gäller att driva restaurang och Robert är vegan själv. Det var hans vision att starta en sådan här restaurang och jag får göra det roliga, alltså att ta fram maten.

Vad har ni för mat på ChouChou?

– Grundidén är en varm och kall buffé med veganska varianter på klassikerna som folk redan älskar. Det är t ex caesarsallad,

RÖDBETSSALLAD MED FETAOST OCH VALNÖTTER

4 portioner 

Sallad

4 gulbetor
1 rödbeta
1 morot
100 g valnötter
100 g vegansk fetaost, t ex Stockeld chunk,
Peas of Heaven eller Violife
150 g blandad grönsallat
olivolja
1 msk agavesirap
salt
svartpeppar

Dressing

1 msk balsamicovinäger
3 msk olivolja
1 msk färsk citronjuice
salt
svartpeppar

1. Skala gulbetorna och skär dem i munsstora bitar.
2. Ringa över olivolja, salt och peppar och baka i ugnen på 200 grader i ca 20-30 minuter tills de är genomstekta och har blivit riktigt goda.
3. Skala rödbetan och moroten och strimla dem tunt. Låt rödbetan ligga i vattenbad i 30 minuter så färgar den inte av sig lika mycket.
4. Rosta valnötterna med lite salt i en stekpanna. Ringla över agavesirap de sista 10 sekunderna och rör om så att de täcks jämnt utan att brännas.
5. Blanda ihop dressingen.
6. Blanda grönsallaten med de strimlade och bakade rotsakerna och dressingen. Toppa med valnötter och smulad fetaost. Servera!

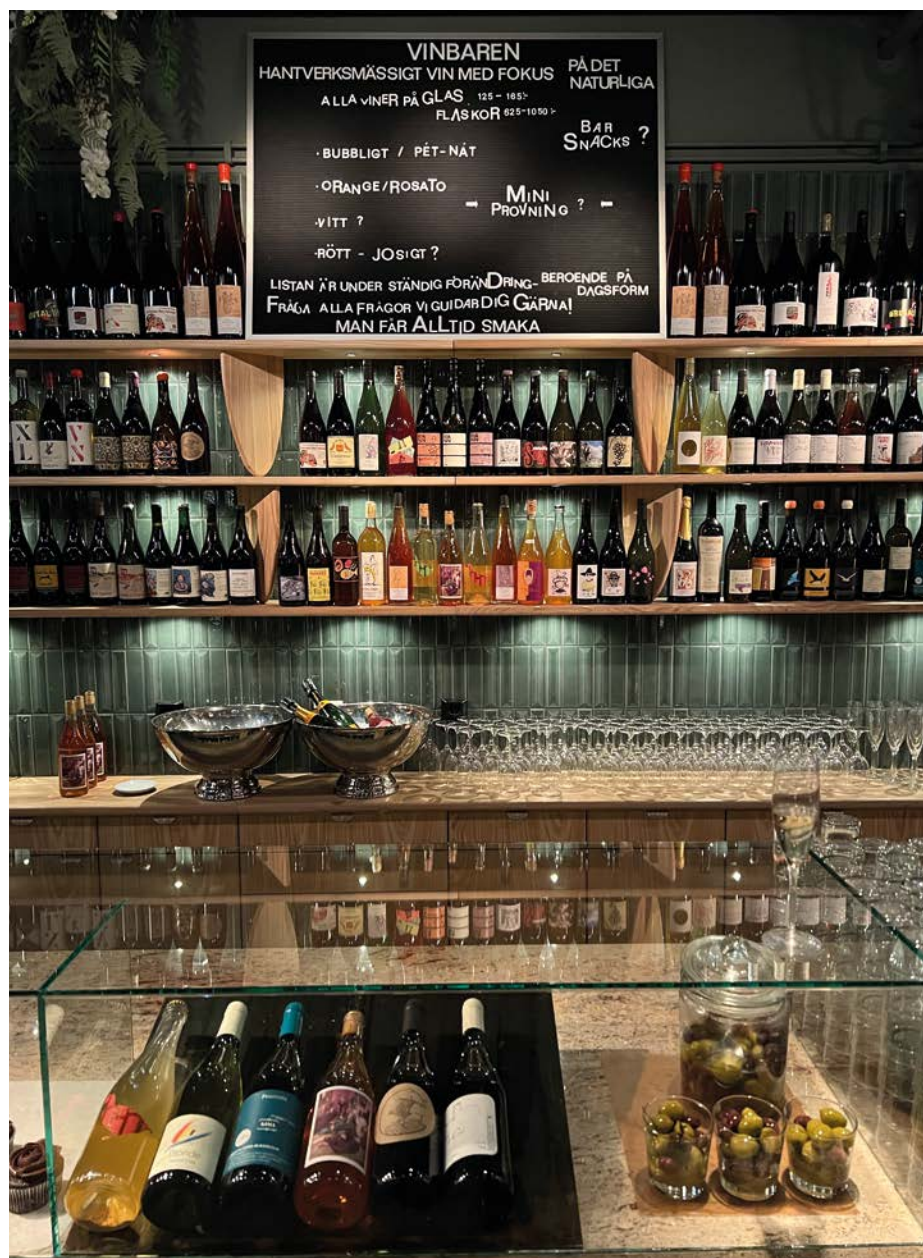


”Målet är att starta en stor, riktigt bra restaurangkedja. Vi ska öppna fler ChouChous runt om i landet och förhoppningsvis även utomlands”

”tonfiskröra”, vegetarisk viltskavsgryta, boeuf bourguignon, skagenröra m.m. Det är maträtter du känner igen, men helt veganska. Förutom buffén har vi en à la carte med bland annat pizza, burgare och en krämig pasta aglio e olio (pasta med vitlök, chili och vegansk parmesan). Vi lägger mycket pengar på maten. Om jag vill ha en specifik produkt från Frankrike så importerar vi den, allt för att göra det så bra som möjligt. Vi har även teamat upp med riktigt bra hantverkare, som Green Praline som levererar bakverk och praliner, och Gaias Goodies, som bakar både bullar och tårter.

Vad är målet med ChouChou?

– Målet är att starta en stor, riktigt bra restaurangkedja. Vi ska öppna fler ChouChous runt om i landet och förhoppningsvis även utomlands. Dels ett större nöjesplats-format i storstäder och sen mindre



format som inte kräver lika stora lokaler. Vi vill få ut sådan här typ av växtbaserad mat till fler och det är helt rätt att göra en sådan satsning nu.

Du har ju alltid varit fantastisk på att inspirera folk att gå över till den gröna sidan. Vilken roll tror du att ChouChou kommer ha i den här utvecklingen?

– Jag försöker likna det vi gör med en Tesla. De insåg att majoriteten som kör bil idag inte kommer att sluta köra bil om de inte måste. Om de slutar att köra bil kan de inte längre skjutsa barnen till skolan, storhandla m.m. De problemen löser du inte med en cykel, lika lite som du löser folks hamburgersug med en sallad. Det är inte upplevelsen att köra bil som är dålig, det är ju kul, praktiskt och smidigt att köra bil. Det är avgaserna som är dåliga. Så det Tesla gjorde var att ta fram en bil som folk ville ha. En

skitsnygg och smart bil som bara ”råkade” vara elektrisk. Vi gör exakt samma sak här. Vår insikt bygger på att det är upplevelsen av en burgare eller en boeuf bourguignon som är viktig. Det är den som folk inte vill ge upp. Men om vi då i stället ger folk samma upplevelse, så god som möjligt men växtbaserad, så behöver de inte ge upp någonting. De kan äta kakan och ha den kvar!

– Vi vill vara matens Tesla – snyggt, snabbt, sexigt och hållbart!

ChouChou

Vad: Vegansk restaurang med buffé, à la carte, bakverk, vin och drinkar

Var: MOOD-gallerian, Regeringsgatan 48 i Stockholm

Instagram: @chouchousthlm

Hemsida: chouchou.se



VEGANSKA KÖTTBULLAR MED GRÄDDSÅS OCH POTATISMOS

4 portioner  

Veganska köttbullar

400 g formbar vegofärs
1 msk rapsolja
1 gul lök, finhackad
1 ½ msk god grönsaksfond
1 msk mörk kinesisk soja
½ msk mald kryddpeppar
smör att steka i, mjölkfritt
salt
svartpeppar

Gräddsås

4 dl havregrädde
1 ½ msk grönsaksfond
1 msk svartvinbärsgele (med pektin)
1 msk mörk kinesisk soja

1 tsk torkad timjan
5 torkade enbär
salt och svartpeppar

Pressgurka

1 stor färsk gurka
3 krm salt
2 msk ättika (12 %)
1 dl vatten
3 msk strösocker
½ krm vitpeppar
en liten näve hackad persilja

Rårörda lingon

3 dl färsk lingon
1-1 ½ dl socker

Potatismos

1 kg mjölig potatis
1-2 dl havregrädde
2-3 msk kallpressad rapsolja eller mjölkfritt smör
1 krm mald muskot
salt
vitpeppar efter smak

Veganska köttbullar

1. Tina den formbara färsen genom att låta den ligga i rumstemperatur ca 45 minuter.
2. Blanda ner löken och alla övriga ingredienser i färsen och blanda för hand. Smaka av färsen. Den ska inte vara för starkt kryddad, men ha en ganska tydlig karaktär av lök, kryddpeppar och mustighet.
3. Forma små bollar, ca 2 cm i diameter, tills smeten är slut.
4. Värm en stekpanna och stek köttbullarna i omgångar i rikligt med matfett på hög värme tills de har fått fin färg och känns fasta.
5. Ta ut dem ur stekpannan och tillaga gräddsåsen i stekresterna från köttbullarna.

Gräddsås

1. Häll ner alla ingredienser till gräddsåsen i stekpannan som du nyss stekte köttbullarna i och låt koka ihop tillsammans i 2-3 minuter.
2. Smaka av med salt och peppar och låt köttbullarna koka med på nytt den sista minuten.

Pressgurka

1. Skölj gurkan eller skala den om du vill. Skiva den i tunna skivor med en kniv, osthyvel eller mandolin.
2. Lägg skivorna på en tallrik eller på en skärbräda och salta dem. Lägg därefter en annan tallrik eller bräda tätt över dem så att de ligger i press och ställ något tungt på. Låt pressas i ca 30-40 minuter så att de vätskar ur en del.
3. Blanda ihop resten av ingredienserna till en kall lag som du vispar tills sockret har löst sig. Häll av den utpressade vätskan från gurkan och blanda ner skivorna i lagen.
4. Häll ner i en ren glasburk och låt stå i kylskåp minst en timme innan servering.

Rårörda lingon

1. Blanda lingon och socker i en skål och mosa dem med en gaffel. Om de är frysta får du kanske värma dem lite kort i mikron eller i en kastrull så att de går att mosa.
2. Smaka av med mer socker eller lingon tills du hittar en nivå på syran som du gillar. Klart!

Potatismos

1. Skala, tärna och koka potatisen mjuk. Låt ånga av en stund i ett durkslag.
2. Mosa eller passera potatisen med smör eller rapsolja och rör varsamt ner muskot, salt och vitpeppar. Vispa inte för kraftigt, då kan moset släppa för mycket stärkelse och börja bli klistrigt.
3. Blanda ut med havregrädde tills du får en konsistens du gillar.



MINA FAVORITER!

Jag älskade att få göra boken *Vegofavoriter* eftersom den är just det, en blandning av alla mina godaste rätter och matminnen. Från snacks och varmrätter till frukostar och desserter, självklart med influenser från hela världen, som fortfarande gör mig sprittande glad när jag lagar det.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN

CHILI CHEESE

4 portioner 

Ett tjockt, frasigt yttre med ett flytande hett inre. Finns det något godare? Sedan jag blev vegan har jag dock fått klara mig utan, vilket är synd med matminnen som ovan. Så här är min helt veganska variant!

2 liter rapsolja till fritering
1 dl färskost, t ex havre- eller sojabaserad
½ dl crème fraîche, t ex soja- eller havrebaserad
150 g riven ost, t ex vegansk
2 jalapeño, finhackade
salt

Frityrsmet

1 dl vetemjöl
1 dl vatten

Panering

1 dl vetemjöl
2 dl pankoströbröd

Till servering

guacamole
salsa

1. Blanda ihop färskost, crème fraîche, riven ost, jalapeño och salt i en skål.
2. Rulla smeten till runda bollar, inte alltför stora.
3. Hetta upp oljan till 180 grader en kastrull.

4. Vispa ihop vetemjöl och vatten i en djup tallrik.

5. Håll ut vetemjöl på en tallrik och pankoströbröd på en annan.

6. Rulla bollarna först i mjölet, sedan i frityrsmeten och till sist i pankoströbrödet.

7. Droppa ner några åt gången i den heta oljan och friter i några minuter tills de har fått fint med färg.

8. Ta upp bollarna med en hålslev och låt rinna av på hushållspapper. Salta.

9. Servera med guacamole och salsa.





CHOKLADFRALLOR

8 st 

Chokladfrallor! Kanske den bästa starten på helgmorgonen. Det här är långjästa frallor, vilket är härligt av två enkla anledningar: Jag behöver inte knåda dem. Och när jag vaknar på morgonen är det bara att klicka ut degen på en plåt och poff så har jag nybakade chokladfrallor. Jag tycker att de är absolut godast med smör och päronmarmelad eller mango- och passionsmarmelad.

Chokladfrallor

4 dl vatten
½ tsk torrjäst
1 tsk salt

1 dl kakao
6 dl vetemjöl special
100 g mörk choklad, hackad

1. Blanda vatten och jäst i en bunke.
2. Håll ner resterande ingredienser och rör tills du har en väl blandad deg. Den kommer att vara lös, det är ingen fara.
3. Plasta in bunken och låt degen stå i rumstemperatur i 10–14 timmar.
4. Sätt ugnen på 250 grader.
5. Klicka ut åtta frallor på en bakplåtspappersklädd plåt. Grädda i 12 minuter. Ta ut och låt svalna något.

"TILL SLUT KONTAKTADE JAG KOCKEN PÅ BERN'S OCH BAD HONOM DELA MED SIG AV RECEPTET I TIDNINGEN"

FRITERADE HARICOTS VERTS

4 portioner  

Varje gång jag var på Bern's och tog ett glas vin beställde jag in en liten tallrik haricots verts och frågade lite i förbifarten vad de innehöll, i hopp om att någon skulle ge mig några ledtrådar. Det gick sådär. Till slut kontaktade jag kocken på Bern's och bad honom dela med sig av receptet i tidningen. Och boom... så fick jag det! Jag har lagat det själv men förstår fortfarande inte hur så enkla ingredienser kan bli till något så försvinnande gott.

200 g ostronskivling, strimlad
200 g haricots verts
1–2 liter rapsolja att friteras i
3 msk riven färsk ingefära
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 färsk grön chili, finhackad
1 salladslök, finhackad
1 msk ljus sojasås
rapsolja att steka i

1. Hetta upp oljan till 180 grader i en stor kastrull.
2. Friteras ostronskivlingen tills den blir krispig. Lyft upp med en hålslev och låt rinna av på hushållspapper.
3. Friteras nu haricots vertsen tills de får färg och blir lätt skrynklade. Låt rinna av på hushållspapper.
4. Fräs ingefära, vitlök och chili i lite rapsolja tills allt mjuknar och får färg. Avsluta med att vända ner salladslöken som får fräsa med lite snabbt. Häll på sojan och låt koka in.
5. Vänd ner friterad ostronskivling och haricots verts. Servera genast.





"DEN ÄR INTE ALLS SVÅR,
MEN DU KOMMER INTE
UNDAN UTAN HOISINSÅS"

VIETNESISKA NUDLAR MED TOFU

4 portioner

För nötfritt alternativ, hoppa över jordnötterna

Ett tag åt jag nästan bara på vietnamesiska ställen. Jag var besatt av den där fräscha smaken av färska örter med en fin balans av både sälta, syra och sötma. Något av det jag åt mest av var en nudelsallad med tofu som jag till slut började laga hemma för att jag inte skulle bli ruinerad. Den är inte alls svår, men du kommer inte undan utan hoisinsås. Hoisinsås finns i den asiatiska hyllan och är lite som Vietnams ketchup.

platta risnudlar för 4 personer

500 g fast tofu

rapolja att steka i

1 rödlök, tunt skivad

2 morötter, tunt strimlade

1 näve böngroddar

1 gurka, tunt strimlad

1 dl hoisinsås

¾ dl ljus sojasås

2-3 msk strösocker

½ dl vatten

2 lime, saften

2 tsk olja

Till servering

2 röda chilifrukt, tunt skivade

thaibasilika, koriander eller mynta

hackade jordnötter

1. Skär tofun i mindre bitar och stek gyllene i generöst med olja. Tofu tål hög värme och bränns inte så lätt, så du behöver inte vara försiktig.
2. Tillaga nudlarna enligt instruktionerna på förpackningen. Jag brukar lägga dem i varmt vatten i 10 minuter. De kanske känns lite väl "al dente" då, men de kommer att tillagas i stekpannan sedan också.
3. Vänd ner rödlöken i stekpannan och låt fräsa med i en minut.
4. Vänd sedan ner morot och böngroddar.
5. Blanda ihop hoisinsås, sojasås, strösocker, vatten, lime och olja. Rör ner tillsammans med nudlarna. Låt såsen koka in nästan helt.
6. Blanda ner gurkan och servera på direkten tillsammans med röd chili, färska örter, hackade jordnötter och eventuellt mer hoisinsås.

Ingen thaibasilika?

Thaibasilika är ett vanligt tillbehör, men får du inte tag på det kan du blanda koriander och mynta att servera till.

KHORESH FESENJAN – PERSISK VALNÖTSGRYTA MED GRANATÄPPLE

4 portioner

För skandinaviska smaklökar så har det persiska köket en lite annorlunda mix av sött och syrligt som du snart kommer att bli beroende av. Den här grytan är så rolig att se när den tillagas, för den går från en ljusare brun till en avgrundsmörk chokladbrun valnötssås som man bara vill dricka ur en karaff.

200 g valnötter

3 ½ dl vatten

1 dl granatäppelsirap

¼ tsk gurkan

¼ tsk mald kanel

400 g vegobitar

vatten att spåda med

salt

svartpeppar

Till servering

granatäppelkärnor

1. Mixa valnötterna så fint det bara går i en matberedare. Häll över i en skål och blanda ner vattnet.
2. Blanda granatäppelsirap, gurkan och salt i en kastrull. Värm på tills sirapen börjar bubbla. Rör runt så att den inte bränns.
3. Häll ner valnöttsblandningen och blanda väl. Koka upp och låt sjuda i 5 minuter.
4. Låt såsen puttra på svag värme utan lock i 2 timmar. Ja, två hela timmar. Rör runt då och då och spåda med vatten om såsen blir för tjock. Den ska bli vackert chokladbrun i färgen.
5. Smaka av såsen med kanel, salt, svartpeppar och eventuellt mer granatäppelsirap.
6. Stek vegobitarna i lite olja tills de får fint med färg. Vänd ner i såsen.
7. Servera grytan tillsammans med ris och granatäppelkärnor.



I Mattias Kristianssons kokbok *Vegofavoriter* (Bokförlaget Semic) samsas varmrätter, smårätter och desserter i en salig blandning. Allt enligt mottot "det godaste jag någonsin har ätit".

VARMRÄTTER

Grön selska tava – vegetarisk bondgryta 26
 Blomkålsbolognese 31
 Chili con jackfruit 46
 Jackfruit taco 46
 Jackfruktskalops 48
 Pulled jackfruit i enkla baobollar 48
 Rökig tofu med löksås 61
 Bakad sötpotatis med ärtguacamole 63
 Berberelinsjer 65
 Moussaka 65
 Empanadas 66
 Vegobollar med blomkålsmos 66
 Carbonara med tamaristekt svamp 78
 Veganska köttbullar med gräddsås och potatismos 90
 Persisk valnötsgryta 94

ASIATISKA SMAKER

Misoglaserad kålpudding 31
 Japanska kålpannkakor – okonomiyaki 32
 Kidsens favoritnudlar med hoisin och sesam 40
 Sötpotatiscurry med kokos och jordnötter 42
 Portabello kung pao 43
 Krispig tofu med cashewnötter 43
 Aubergine, potatis och paprika i vitlökssås 44
 Sommarrullar med hoisinjackfrukt 49
 Friterad tofu med jordnötssås 52
 Wokad tofu med böngroddar 54

SMÅRÄTTER & TILLBEHÖR

Ratatouille 6
 Ajvar – paprikaröra 26
 Wokad vattenspenat med rissoppa 52
 Mandelfeta med tomatsallad och örter 77
 Pesto rosso med pumpakärnor och persilja 78
 Chili cheese 92
 Friterade haricots verts 93

SOPPOR & SALLADER

Röd linsdal med kokos 65
 Blomkålssoppa med shiitakebacon 65
 Gulyás på bönor 71
 Hara shorva – grön indisk ärtsoppa 71
 Tofusoppa i sushian-stil 72
 Shiro wat – etiopisk kikärtssoppa 72
 Mexikansk linsgryta 73
 Ribollita 76
 Vietnamesiska nudlar med tofu 94

DRYCKER

Ört-iste med lime 18
 Matchalatte 36

SÖTT & BAKAT

Braspannebullar med morot och citron 17
 Apelsinchoklad-kladdkaka 17
 Supersnabb apelsin- och jordgubbssorbet 18
 Saftig citruskaka 18
 Pivarki – ölkakor 24
 Matchabiskvier 34
 Matcha cheesecake 36
 "Sticky rice" med mango och kokossås 55
 Thailandsk kokospudding 55
 Bananpannkakor 67
 Chokladfrallor 93





*För dig som äter
mest vego*



VegoOptimal

Helhetshälsas VegoOptimal är det optimala tillskottet för dig som mest äter växtbaserat.

VegoOptimal täcker dagsbehovet av B12, D-vitamin och järn. Dessutom innehåller VegoOptimal C-vitamin (för ökat järnupptag), samt zink. Allt i en och samma kapsel!

Utan onödiga tillsatser. 100% vegetariskt sortiment.



HELHETSHÄLSA
ett naturligt val

Kosttillskott ersätter inte en varierad kost och en hälsosam livsstil.

The background of the entire page is a photograph. At the top, a rectangular metal baking tray contains a golden-brown, baked dish, possibly a vegetable gratin or a casserole. Below the tray, a round plate with a brown and white floral pattern holds a portion of the same baked dish. This portion is topped with a dollop of white cream, a spread of red jam, and some dark berries. The plate is held by a person's hand, visible on the right side. The entire scene is set on a dark, rustic wooden surface. The text is overlaid on this image in white, bold, sans-serif fonts, with the final line in a script font.

GRÖN PÅSKBUFFÉ!

**VEGANSK HUSMANSKOST
MED JÄVLIGT GOTT**

**TÅNG OCH MERA TÅNG!
HUR DU PLOCKAR OCH ANVÄNDER DEN**

VEGOMAT TILL VARDAGS

**FIKA & MELLANMÅL
VEGANSKT OCH GLUTENFRITT**

**FRÅN LANTLIG CHARM
TILL FINE DINING
INSPIRERANDE RESTAURANGER OCH CAFÉER**

NÄSTA NUMMER
ute den 7 april!

Ny veganvänlig
lansering från
Francisco Gomez

Det här är ingen kändis



79kr

89kr



AFTONBLADET 2020-04

DET HÄR ÄR FRANCISCO GOMEZ,
en self-made vinentreprenör. Det är han som står
bakom detta vin. Miljö, hållbarhet och passion är
hans ledord. Därför är hans vin ekologiskt, bio-
dynamiskt och veganskt



REGION:
DO Alicante, Spanien

ART.NR:
2255



NAMN:
Francisco Gomez

ALK: 13.5%
750 ml

PRODUCENT:
Francisco Gomez

REGION:
DO Alicante, Spanien

ART.NR:
2383

NAMN:
VID-A

ALK: 13%
750 ml

PRODUCENT:
Francisco Gomez

Alkohol kan skada
din hälsa



KÖP GREEN INDIA!

Kokboken som gör en djupdykning i det indiska vegetariska köket

I *Green India* lär Mattias Kristiansson och Aman Singh Sangha dig att laga mat som i de indiska hushållen samt hur du får till de autentiska smakerna. Du får framför allt lära dig hur enkelt det faktiskt är att laga indiskt, bara du kan knepen.

Finns där böcker säljs!