

Vegolära för dummies

”Det går lika bra med gris” sa damen i Thaibutiken leende, när jag tyckte att receptet med nötkött skulle bli för dyrt att laga. Denna kommentar var en ögonöppnare för mig vad gäller matlagning, som hjälpte mig mycket när jag några år senare började äta mer vegetariskt: I de flesta rätter är det kryddningen som är viktigast för smaken. Idag gör jag oftast så att jag bestämmer mig för vilken typ av mat jag är sugen på – thailänska gryta med röd curry och kokosmjölk, italiensk stil med tomat och vitlök eller kanske kinawok med soja och ingefära – och om jag sedan använder nötkött, gris eller kikärter, det beror på vad som finns hemma och hur budgeten ser ut...

De flesta dagar i veckan äter vi mer eller mindre vegetariskt här hemma – någon dag blir det kanske en indisk curry med linser eller kikärter, en dag en paj där äggstanningen får stå för proteinet och därefter en mexikansk chili sin carne med kidneybönor och sojafärs. Med inspiration från kryddstilar runt om i världen är det väldigt lätt att äta varierad, god och mättande mat där man de flesta dagar inte ens funderar över sådana begrepp som ”vegetariskt” - det är helt enkelt mat! Viktigt att tänka på för att måltiden ska bli mättande och näringsriktig är dock att man använder någon form av proteinkälla.

Ibland är det helt ok att låta pastan eller brödet vara denna proteinkälla – speciellt fullkornspasta är både proteinrik och mättar länge – men för att trygga intaget av essentiella aminosyror behövs i genomsnitt ca 100g kött, fisk, ägg, mejeriprodukter och/eller baljväxter *per dag* – alltså *inte* per måltid! Röda linser är riktig snabbmat – de kokar på bara 10 minuter utan blötläggning, är milda i smaken och passar bra i tomatbaserade rätter eller med curry. Låter man dem koka sönder blir de som en redning i soppor och grytor. Gröna och svarta linser behöver heller inte blötläggas, men tar ca 30 minuter att koka.. De gröna har en aromatisk smak som påminner om kronärtskockor, och är tex. goda i sallader med vitlök och örter.

De svarta du puy-linserna är också goda – och mycket dekorativa – i sallad, och de passar mycket bra att grodda. Kikärter har en mild smak som passar till det mesta – kan ersätta kyckling eller fläskkött i en wok eller thai-gryta, ge lite ”bacon-känsla” om man steker dem knapriga med mycket salt och lite curry eller vitlök, eller givetvis användas till klassikerna falafel och hummus. Kidneybönor är också riktig allround-mat som de flesta gillar – en bra idé är tex. att dryga ut köttfärssåsen eller köttgrytan med bönor enligt chili con carne-konceptet. Eftersom både bönor och kikärter tar lång tid att koka – och de ska ju också blötläggas – koka en rejäl sats när du ändå håller på, och frys in i småförpackningar – eller köp konserverade.

Ann-Sofi Eriksson, Mossagården

Liten grönsakslåda

Kålrot (Fritz Thelin, Viken), Gul lök (Tony Håkansson, Tygelsjö), Broccoli (Italien), Tomat (Italien), Zucchini (Italien), Selleri (Solmarka Gärd, Vassmolösa)

Stor grönsakslåda

Grön paprika (Holland), Fänkål (Italien), Kålrot (Fritz Thelin, Viken), Gul lök (Tony Håkansson, Tygelsjö), Broccoli (Italien), Tomat (Italien), Zucchini (Italien), Selleri (Solmarka Gärd, Vassmolösa)

StorStor grönsakslåda

Grönkål (Solmarka Gärd, Vassmolösa), Rättika (Mats Johansson, Gnalöv), Persiljerot (Arne Persson, Tomelilla), Vattenkrasse (Mandelmanns, S. Rörum), Grön paprika (Holland), Fänkål (Italien), Kålrot (Fritz Thelin, Viken), Gul lök (Ängsö Gärd, Tygelsjö), Broccoli (Italien), Tomat (Italien), Zucchini (Italien), Selleri (Solmarka)

Singellåda

Morot (Mossagården), Gul lök (Tony Håkansson, Tygelsjö), Broccoli (Italien), Tomat (Italien), Äpple (Kristers Persson, Kivik), Apelsin (Italien), Clementin (Italien)

Liten fruktlåda

Äpple (Kristers Persson, Kivik), Apelsin (Italien), Clementin (Italien), Grapefrukt (Italien)

Stor fruktlåda

Äpple (Kristers Persson, Kivik), Apelsin (Italien), Clementin (Italien), Grapefrukt (Italien), Banan (Dominikanska Republiken)

Rotfruktlåda

Rödbetor (Rönneberga), Selleri (Solmarka), Morot (Mossagården), Gul lök (Tony Håkansson)

Nästa sida:

Prova på de härliga recepten från vår matkompositör, Ann-Sofi Eriksson!

Chili sin carne med selleri och zucchini

4 port

1 gul lök
2-3 små zucchini i tärningar
1-2 dl tärnad rotselleri
1 burk krossade tomater
2 dl torkad sojafärs + 3 dl kokande vatten, 1 tsk kinesisk soja och 1 tsk balsamvinäger
4 dl kokta kidneybönor eller vita bönor
1 tsk curry, 1 tsk spiskummin
1 tsk paprikapulver
färsch el torkad chili efter smak, el tabasco
2 vitlöksklyftor

Blötlägg sojafärsen i vinäger/soja-vattnet ca 10 minuter. Bryn lök och grönsaker några minuter i olja i tjockbottnad gryta. Tillsätt kryddorna och bryn ytterligare en minut innan tomater och den marinerade sojafärsen samt bönor tas i. Salta försiktigt och låt puttra på svag värme under lock 10-15 minuter. Pressa i vitlöken på slutet och smaka av med salt och chili. Servera med ris eller quinoa.
Variation: Byt ut sojafärsen mot 400 g quornfärs eller nötfärs. Bryn i så fall färsen i olja med kryddorna innan tomaterna tillsätts.

Pastasås med broccoli och zucchini

4 port

1 gul lök
½ stånd broccoli i bitar (även den skalade stammen!)
2-3 dl tärnad zucchini
olja till stekning
2 dl vatten + buljongtärning
2 dl grädde
salt, peppar, vitlök

Bryn lök och zucchini med lite salt i god olja ca 5 minuter utan att de får färg. Tillsätt vatten och buljong och låt puttra några minuter. Tillsätt grädden och broccoli och koka ytterligare några minuter. Smaka av med salt och vitpeppar och ev. en pressad vitlöksklyfta. Servera till nykokt pasta, gärna tagliatelle.

Thaigryta med röd curry

4 port

1 gul lök
5 dl blandade grönsaker i fina bitar, tex selleri, kålrot, morot, broccoli
2 vitlöksklyftor, skivade
2 cm färsk ingefära, skalad o tunt skivad
1 burk kokosmjölk
½ tsk – 1 msk röd currypasta, ½ tsk salt
olja (raps, sesam eller neutral smak)
3 dl kokta kikärter, quorn el kyckling
skal och saft av ½ lime eller citron
för mer autentisk smak: fish-sauce (salt) och oyster-sauce (söt)
tillbehör: jasminris, fullkornsris eller quinoa och marinerad vitkålssallad med gurka, sweet chili och sesamfrön

Bryn lök och grönsaker några minuter i olja tillsammans med vitlök och ingefära. Tillsätt 3 dl vatten, salt, kokosmjölk och röd currypasta (OBS att den som säljs i asiatiska butiker är mycket starkare än den på "exotiskt -hyllan" i snabbköpet – ta lite först tills du vet vilken kaliber du fått tag på) samt fish-sauce och oyster-sauce om du vill använda det (även dessa såser är lätta att överdosera, smaka dig fram). Koka under lock 5-10 minuter. Tillsätt kikärter, quorn eller de färdigkokta/stekta kycklingstrimlorna och låt allt bli varmt. Ta av från värmen, tillsätt rivet skal och saft från lime eller citron och smaka av med salt och ev. lite socker.

Fänkålssallad med äpple och vattenkrasse

1 fänkålsstånd
1 äpple, grovrivet eller fint skivat
några dl finstrimlad vattenkrasse och/eller grönsallad
1-2 tomater i tärningar
1 dl grovhackade hasselnötter eller pumpafrön
2 msk raps- eller olivolja
1 msk ljus vinäger
1 msk sweet chili-sås
½ tsk salt

Skär fänkål i tunna skivor. Blanda äpple, tomat och fänkål med dressing i en skål. Vänd ner vattenkrasse/grönsallad strax innan serveringen, strö nötter över.

Grönsakssoppa med röda linser

4 port

1 stor gul lök, grovhackad
1 liter blandade skurna grönsaker, tex. morötter, kålrot, rotselleri, potatis, palsternacka, vitkål
1-2 dl röda linser
1 l vatten
1 tsk curry
1 vitlöksklyfta
1 tsk salt eller 1-2 buljongtärningar
örtkryddor, tex. provencalsk blandning
1 msk olja, gärna kallpressad rapsolja

Skala grönsakerna och skär i små bitar, ca 1x2 cm (för extrasnabb soppa – strimla allt med grövsta skivan i matberedare). Bryn lök och ev selleri i oljan direkt i soppgrytan ett par minuter utan att de får färg. Tillsätt curry mot slutet. Lägg i resten av grönsakerna, "woka" någon minut så de blir varma. Tillsätt det kokande vattnet, salt eller buljongtärning samt linserna. Koka upp. Sjud under lock ca 10 minuter tills linserna är mjuka. Övriga grönsaker får gärna ha tuggmotstånd kvar. Smula i din favoritörtkrydda och pressa i en vitlöksklyfta. Servera med ett gott grovt bröd.

Rotfruktsgratäng med kålrot och selleri

4 port

8 medelstora potatisar
½ kålrot
½ rotselleri
1 msk kallpressad rapsolja
1-2 vitlöksklyftor
½ tsk salt
3-4 varv med pepparkvarnen
1 tsk torkade örtkryddor, tex rosmarin eller timjan
25 g smör

Häll oljan i en ugnsfast form. pressa i vitlök och blanda i kryddorna. Skala potatis och rotfrukter och skiva dem tunt. Lägg i formen och blanda väl med kryddoljan. Platta till ytan och klicka över smöret. Grädda i 200 grader ca 30-40 minuter, tills potatisen är mjuk. En bönsallad är gott till!