

Kolakakor

Tid: 40 min (varav 20 min i ugn)

Antal: Ca 50 st

200 g mjölkfritt margarin*
1,75 dl strösocker
1,5 msk vaniljsocker
2 tsk bakpulver
2 msk ljus sirap
5 dl (310 g) vetemjöl

Låt smöret bli rumsvarmt. Rör smör och strösocker till en jämn smet med elvisp. Tillsätt vaniljsocker, bakpulver och sirap och blanda till en jämn smet med elvispen.

Tillsätt vetemjölet och kör med elvispen tills smeten "kladdar ihop sig". Först blir det små smulor men kör tills smulorna blir större. Tryck ihop degen till en klump med fingrarna. Ta upp degen på bänken och knåda gärna lite så den blir en jämn och fin klump. Dela den i fyra delar.

Rulla ut varje del till längder, ca 40 cm och lägg dem på plåtar med visst mellanrum eftersom degen kommer flyta ut vid gräddning. Om degen ramlar sönder lite när man rullar så kan man trycka ihop degen där den gick sönder och rulla igen. Ramlar den sönder väldigt mycket så tryck ihop degen igen och knåda den en liten stund och rulla sedan ut den igen.

Grädda mitt i ugnen 175°C i ca 18-20 minuter till gyllene färg. Låt svalna bara en kort stund, ungefär 2 minuter på plåten innan du skär dem i sneda bitar. Låt dem sedan svalna helt, lägg dem gärna på galler med en bakhandduk över. Lägg sedan kakorna i plastpåsar eller burkar med tättslutande lock.

Receptet lånat från www.recepten.se

Smakakor

200 g mjölkfritt margarin
2dl ljus muskovado socker (alt vanligt strösocker)
1 msk vaniljsocker
1 msk bakpulver
3 msk ljus sirap
5 dl vetemjöl

Sätt på ugnen på 175 grader. Låt margarinet bli rumstempererat. Vispa muskovadosockret (smula sönder ev. klumpar) och margarin poröst. Rör ned vaniljsocker, bakpulver och ljus sirap. Blanda till sist i vetemjölet. Rulla sedan små bollar, ca 1-2 cm i diameter och lägg på bakplåtstäckt ugnform, platta till bollen lätt med handflatan. Grädda mitt i ugnen 10-15 min.

Kokostoppar

20-30 st

5 dl kokos
0,5 dl socker
0,5 dl farinsocker
1 dl vetemjöl
1 krm vaniljpulver
75 g mjölkfritt margarin
en skvätt havremjöl

Sätt på ugnen på 175 grader. Smält margarinet och låt svalna något. Blanda ihop kokos, socker, farinsocker, vetemjöl och vaniljpulver. Rör ner det smälta margarinet och håll därefter i lite havremjöl tills massan blir formbar (ca 2-3 msk). Forma till toppar och ställ på en plåt med bakplåtspapper. Grädda mitt i ugnen 15-17 min. När botten på topparna är mörkt gyllenbrun är de klara.

Antonias kakor

200g mjölkfritt margarin
2dl socker
1 msk rapsolja
2 msk vatten
175g mörk blockchoklad
6dl vetemjöl
1msk bakpulver

Sätt ugnen på 175 grader. Hacka chokladen i små bitar. Vispa sedan margarin och socker poröst i en bunke, ha sedan ned oljan och vattnet. Blanda vetemjöl och bakpulver i en separat bunke och håll ned i smeten. Blanda till sist i chokladen. Använd två matskedar för att forma och klicka ut på en plåt (med bakplåtspapper). Grädda mitt i ugnen i 10 - 14 min. Låt gärna svalna på galler.

Kanelbullar

Ta valfritt bullrecept. Byt ut smöret till mjölkfritt margarin och ta valfri växtmjölk** istället för komjolk. Istället för att pensla bullarna med ägg, ta lite vatten eller växtmjölk.

***Margarin** Alla mjölkfria margarin är tyvärr inte veganska. Det är vanligt att D-vitamin tillsätts margarin och ofta är det från en animalisk källa. Vill man ha ett djurfritt margarin kan man köpa Carlshamns.

****Vadå växtmjölk?** Med växtmjölk menas dryck gjord på soja, havre, mandel, hasselnöt osv. De finns att hitta i de allra flesta matbutiker, ofta nära de laktosfria produkterna.

Minibiskvier

40–50 st

500 g mandelmassa
3 dl florsocker
200 g mjölkfritt margarin
2 tsk vaniljsocker
1 msk kakao
en skvätt starkt bryggkaffe
200 g mörk blockchoklad
1 msk kokos- eller rapsolja

Sätt på ugnen på 200 grader. Forma mandelmassan till en lång rulle, 3–4 cm i diameter. Skär sedan en halv centimeter långa slantar. Lägg bottenarna på en plåt med bakplåtspapper och grädda mitt i ugnen i ca 8 minuter.

Vispa ihop margarin, florsocker, vaniljsocker, kakao och kaffe med en elvisp. Bred på smörkrämen på bottenarna när de har svalnat. Ställ därefter in biskvierna i frysen.

Smält blockchoklad och rör ner olja. Ta ut biskvierna ur frysen när de blivit riktigt kalla (ca 1 timme) och doppa sedan toppen av biskvierna i chokladen.

Nougatmuffins

12 stora eller 24 små

2 dl strösocker
3/4 dl rapsolja
1½ dl sojamjöl
4 dl vetemjöl
½ tsk bikarbonat
½ tsk bakpulver
1 tsk vaniljsocker (eller 1/2 tsk vaniljpulver)
½ tsk salt
100 g guldougat (två paket)

Blanda socker, olja och sojamjöl i en bunke. Ha sedan i allt utom nougaten. Fyll muffinsformar (stängdes i en muffinsform) till drygt hälften. För små muffins: skär sex stycken nougatstavar per nougatbit och tryck ned i mitten av de smetfyllda formarna. För stora muffins: skär nougaten i kuber och tryck ner i de smetfyllda formarna. Grädda i mitten av ugnen på 175°C i 30 minuter.

Vad äter veganen?

Veganer får ofta frågor om vad de äter. För många är en måltid inte en måltid utan ett dött djur på tallriken. I andra länder har människor ätit sig mätta i tusentals år utan att betrakta andra djur som mat, till exempel i Indien.

Intresset för veganism ökar hela tiden och nya veganer upptäcker att omställningen inte är så stor. Det mesta vi äter kommer redan från växtriket, till exempel äpplen, pasta, tomat, ris och bröd.

Olika veganer äter olika saker. En del äter pizza, vegetariska hamburgare och annan snabbmat. Andra äter frukt, nötter och grönsaker. De flesta äter lite av varje och är varken en "junk food vegan" eller ett "hälsofreak".

Nyblivna veganer vill ofta att

maten ska smaka som tidigare. Idag är det lättare än någonsin att laga djurvänliga versioner av traditionella maträtter eftersom "ersättningsprodukterna" har blivit fler och godare. Det finns växtbaserade varianter av korv, ost, färs, crème fraiche, mjölk, filéer, grädde etc.

Många veganer får också en nytändning i köket. De börjar experimentera med nya råvaror och nya smaker och tar nya vägar i matbutikerna.

Veganism är inte ett val mellan god mat och mindre god mat. Veganism är ett val mellan god mat som inte går att försvara och god mat som går att försvara.

Vegan i Västerås

Äta ute

- Mangia Mi. Fresh Falafel med Hummus och Salsa Verde (utan ost)
- Pizzeria Amore. Kanske Sveriges bästa utbud av vegetariska pizzor och annan snabbmat (öppnar under sommaren efter brand)
- Texas Long Horn. Burgare
- Ceders. Libanesisk lunchbuffé med stort salladsbord
- Agra Taj. Indisk grönsaks-gryta och böngryta (utan mejeriprodukter)
- McDonalds. Veggie McWrap och McBean
- Sushi. Går att få vegetariskt överallt (byt ut ägg mot tofu eller avokado)
- Global Living. Burgare och plocksallad med veganska spett.
- Voltaire. Många lakto-ovo-

vegetariska rätter som lätt kan göras vegetariska

- Kinesiska och thailändska restauranger. Grönsaker och/eller tofu (utan fisk- och ostronsås)

Butiker

- Veggoköket. En vegetarisk chark! Gör egna burgare och korvar.
- Schysst ekobutik. Många animaliefria produkter.
- Asiatiska livsmedel. Stort utbud av tofu.
- Sahand. Stort utbud av torkade bönor.
- Stormarknader. På stormarknaderna är det lätt att hitta halvfabrikat.

På Facebook finns gruppen Västerås Vegan och sidan Vego Västerås.

Veganprojektet Västerås är en lokal djurrättsgrupp som informerar om, utbildar om och bildar opinion för veganism. Hör gärna av dig till oss: www.facebook.com/veganprojektet eller veganprojektet@gmail.com

