

VÄLKOMMEN TILL VEGANPROJEKTET VÄSTERÅS

JULBORD



SOJA-SILL / AUBERGINE-SILL

Ingredienser:

125 g Sojastrips (torrvara) /
1 stor aubergine

Lagen:

3 dl vatten
2 dl socker
1 dl ättika (12%)
1 msk salt
1 påse sillkryddor
(morot)
(Rödlök)

Senapsvariant:

1 dl rapsolja
3 msk skånsk senap
2 msk socker
2 msk rödvinvinäger
1 dl hackad dill
vitpeppar
salt

Gör så här:

Förväll sojastrips enligt grund-receptet på förpackningen. Lägg åt sidan och låt svalna.

Skär auberginen i "sillstorlek", ca 3,5 x 1,5 cm. Koka bitarna i saltat vatten i någon minut så att de blir mjuka. Akta så de inte kokar för mycket och ramlar sönder. Du vill bara att de precis ska börja mjukna. Lägg åt sidan och låt svalna.

Lagen:

1. Koka upp vatten, ättika, socker, salt, och sillkryddor. Rör om tills sockret smälter och låt svalna.
2. Skär lök och morot i tunna skivor. Varva sojastrips / aubergine, lök och morot i en glasburk. Häll på lagen så att inläggningen täcks ordentligt.
3. Låt stå i kylan ca 1-2 dygn före servering. För senapsvarianten nedan kan du skippa att varva ingredienserna då det ska hällas av.

Senapsvariant:

Blanda alla ingredienser till såsen förutom dill och rapsolja i en skål. Häll sakta ner oljan under kraftig vispning tills såsen blir tjock och fin. Det är viktigt att alla ingredienser har samma temperatur, så ta ut dem ur kylskåpen någon timme innan. Blanda ner dillen och smaka av med salt och peppar. Ta ut auberginen ur kylskåpet och häll av lagen ifrån löken och sojastripsen / auberginen. Blanda ner senapssåsen och låt stå i kylskåp en timme innan servering.

SAFFRANSSALLAD MED VALNOTTER OCH PÄRON

Ingredienser:

Bulgur
Broccoli
Valnötter
Päron
Persilja
Olivolja
Citron
Salt
Peppar
Saffran
Grönsaksbuljong

Gör så här:

1. Koka upp bulgur med saffran och grönsaksbuljong.
2. Blanda olivolja, citron, salt och peppar tills det fått en bra balans.
3. Sen ska alla ingredienser blandas i en skål och så är salladen redo att avnjutas!

RÖDKÅLSSALLAD

Ingredienser:

Rödkål
Russin
Olivolja
Sirap
Balsamvinäger
Salt
Peppar

Gör så här:

1. Tvätta och skär rödkålen i lagom stora bitar. Blanda sedan ihop olivolja, sirap, balsamvinäger, salt och peppar. Smaka av tills du fått till en smak som du gillar.
2. Blanda sedan rådkålen, russin och olivoljablandningen i en stor skål och låt stå och dra i ca 24 timmar innan servering för bästa smak.

BOUNTYS

Ca 25 st

Ingredienser:

200g kokos
100g mjölkfritt* margarin (rumsvarmt)
2 msk vanilinsocker
3 dl florsocker
175g mörk blockchoklad

Gör så här:

1. Knåda ihop kokos, margarin, vanilinsocker och florsocker noga.
2. Forma till avlånga mumsbitar (ca 3cm) lägg på tallrik och ställ i frysen.
3. Smält chokladen, och doppa bitarna, låt stelna på bakplåtspapper.
Förvaras i kyl eller frys.

VEGANSSON MED CHAMPINJONER OCH JULKRYDDOR

Vegansk Janssons frestelse

Ingredienser:

5-6 stora (8-10 medelstora) potatisar, skalade och skurna i stavar

1 gul lök, skalad och skuren i tunna skivor

Gräddblandning:

5 dl havregrädde**

2 krm kryddpeppar, mald

5-8 st nejlikor, hela

1,5 tsk salt

Frästa champinjoner:

6 st champinjoner

0,5 krm kanel

0,5 krm kryddpeppar, mald

2 krm salt

1 msk olja/mjölkfritt* margarin

Gör så här:

1. Sätt ugnen på ca 200-225 grader och smörj en ugnssäker form.

2. Koka upp grädden med nejlikor, kryddpeppar och salt.

3. Låt dra i ca 15 min, sila bort nejlikorna och lägg i den skivade löken och koka upp igen. Låt stå och dra tills champinjonererna är stekta.

4. Skär champinjonererna i mindre bitar och fräs dem i olja/mjölkfritt margarin. Krydda med kryddpeppar, kanel och salt.

5. Lägg i ett lager potatis, därefter den stekta löken och champinjonererna och sedan resten av potatisen i formen

6. Grädda i nedre delen av ugnen i minst 1 timme. Känn med en sticka om potatisen är klar. Om grädden är för vattning, låt det stå inne lite längre på något lägre temperatur.

INLAGD RÖDLÖK MED INGEFÄRA OCH ANDRA JULKRYDDOR

Ingredienser:

1dl ättika (12%)

2dl socker

3dl vatten

3st rödlök

2-3 cm ingefära

1 kanelstång

1 lagerblad

2st nejlikor

Gör så här:

1. Skala och skär rödlöken i tunna skivor, riv ingefäran. Lägg i tätslutande burk tillsammans med kryddorna.

2. Koka upp vatten i kastrull (eller vattenkokare), blanda med ättika och socker. Rör tills sockret löst sig.

3. Häll lagen över löken. Låt svalna och ställ i kylen minst 24 timmar.

VEGANSSON MED SOLTORKADE TOMATER

Vegansk Janssons frestelse

Ingredienser:

1 gul lök, skalad och skuren i tunna skivor
10 cm purjolök, ursköljd och skuren i bitar
1 msk olja/ mjölkfritt* margarin
5-6 stora (8-10 medelstora) potatisar, skalade och skurna i stavar
10-12 soltorkade tomater, klippta i bitar
5 dl havregrädde**
svartpeppar
salt
ströbröd

Gör så här:

1. Sätt ugnen på ca 200-225 grader och smörj en ugnssäker form.
2. Koka upp grädden och låt den sedan dra på låg värme under tiden som du skär potatis och lök
4. Fräs gullöken mjuk i lite olja/mjölkfritt margarin smör i en stekpanna
5. Lägg i ett lager potatis, därefter stekt lök, purjolök, soltorkade tomater och sedan resten av potatisen i formen
6. Häll havregrädden jämnt över formen. Strö ett tunt lager ströbröd så att det täcker ytan.
7. Toppa gärna med några klickar mjölkfritt margarin.
8. Grädda i nedre delen av ugnen i minst 1 timme. Känn med en sticka om potatisen är klar. Om grädden är för vattning, låt det stå inne lite längre på något lägre temperatur.

BRUNKÅL

Ingredienser:

1/2 - 1 vitkålshuvud (ca 1 kg för 8 port)
2 msk sirap
1/2 msk salt
1 krm peppar
2 - 2 1/2 dl grönsaksbuljong
Olivolja

Gör så här:

1. Ansa och skär kålen i cm-stora bitar. Fräs kålen i matfettet i en gryta på medelstark värme tills den börjar få färg.
2. Ringla över sirapen och krydda med salt och peppar. Häll över buljongen och låt puttra under lock ca 1 tim.

SEITANSKINKA

Ingredienser:

- 4 dl Vetegluten
- 0,5 dl Sojamjöl
- 200 gram Tofu
- 2,5 dl Vatten
- 2 msk Tomatpuré
- 1 tsk Grovmalen svartpeppar
- 1 tsk Vitlökspulver
- 1 tsk Lökpulver
- 1 tsk Rökarom
- 1 tsk Salt
- 1 tsk Paprika
- 1 msk Grönsaksfond
- 1 msk Olja
- 1 msk Ljus sirap alt. agavenektar

Buljong:

- 1 st Tärning grönsaksbuljong
- 1 msk Grönsaksfond
- 7 dl Vatten
- 1 tsk Grovmalen svartpeppar
- 1 dl Tomatjuice ellerpasserade tomater
- 1/2 tsk Rökarom

Gör så här:

1. Blanda vetegluten och sojamjöl för sig i en bunke. De övriga ingredienserna placerar du i en mixer eller hushållsmaskin. Mixa ingredienserna tills du får en jämn fin smet. Blanda ner de blöta ingredienserna i veteglutenet och rör om hastigt med en gaffel tills allt är väl blandat.
2. Knåda degen i 5 minuter eller tills den blivit fast och fin och lite gummiaktig. Låt degen sedan vila i 15 minuter. Blanda under tiden ingredienserna till buljongen i en hög kastrull som kan täcka skinkan.
3. Linda in degen i en silduk – eller annan textil som du kan koka skinka i – och knyt åt sidorna som en stor smällkaramell. Koka upp buljongen och sänk försiktigt ned knytet i kastrullen. Låt skinkan sjuda i 2 timmar. Vattnet skall vara så varm att det ångar men inte så att det kokar kraftigt. Du känner att skinkan fått en ordentlig fasthet när den är klar.
4. Lyft sedan upp skinkan och låt den svalna ordentligt. Nu kan skinkan skivas upp som pålägg, användas i matlagning eller griljeras med söt senap och ströbröd. Tänk på att gluten blir fastare ju längre du tillagar det. Så stek eller ugnsgrilla på hög värme under kortare tid istället för tvärt om.

MUMSIG LINSPAJ

Pajskal:

3 dl vetemjöl
125g kylskåpskallt mjölkfritt* margarin
3 msk iskallt vatten

Fyllning:

2 dl röda linser
2 dl gröna linser
2 dl krossade tomater
1 1/2 gul lök, hackad
4 små morötter, rivna
4 msk finhackad ingefära
3 vitlöksklyfta
100g Veganost
(eventuellt växtgrädde**)

Kryddor:

Spiskumminfrön
Chilli
Curry (spiskummin, koriander,
gurkmeja, stjärnanis, fänkål, kanel)
Mald spiskummin
Gurkmeja

Gör så här - pajskal:

1. Börja med pajdegen. Skär margarinet i små bitar. Nyp ihop mjöl och smör för hand eller mixa i matberedare till en smulig massa.
2. Tillsätt vattnet och blanda snabbt ihop till en deg. Tryck ut degen i formen. Nagga botten med en gaffel. Låt vila ca 30 minuter i kylan.
3. Sätt ugnen på 225°C. Förgrädda pajskalet i mitten av ugnen 10 minuter.

Gör så här - fyllning:

1. Koka röda och gröna linser tillsammans i rikligt med vatten, tills de röda linserna kokat sönder, och nästan allt vatten är borta.
2. Stek under tiden spiskumminfrön lätt, tillsätt ingefära, lök och vitlök. Stek ytterligare ett par minuter tills löken fått fin färg.
3. Tillsätt morötter och krydda rikligt med kryddor. Blanda ihop allt tillsammans med krossade tomater. Låt koka ihop på låg värme i 15 minuter, och avsluta sedan med extra kryddning och salt.
4. Efter att röran svalnat, lägg röran i pajformer och grädda i ugnen med valfri veganost ovanpå (smält den gärna ihop med växtgrädde, för bästa resultat).
5. Grädda mitt i ugnen på 225°C, tills veganosten fått fin färg (ca 15 min).

*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 du köpa Carlshamns margarin.

**Vadå växtmjölk och växtgrädde?

Med växtmjölk/växtgrädde menas dryck gjord på soja, havre, mandel, hasselnöt osv. De finns att hitta i de allra flesta matbutiker. Växtgrädden har en högre fetthalt.

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, tomater, ris och bröd.

Olika veganer äter olika saker. En del äter pizza, vegetariska hamburgare och annan snabbmat. Andra äter frukt, nöter 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.



Veganprojektet Västerås är en lokal djurrättsgrupp som informerar om, utbildar om och bildar opinion för veganism.

Hör gärna av dig till oss:

vasteras@veganprojektet.se

www.facebook.com/veganprojektetvasteras

www.veganprojektet.se/vasteras