

VÄLJ VEGO!



Djurens Rätt.

Var hittar

jag näringen?

Vegansk
veckomeny
för hela
familjen

Så bakar du veganskt!

Ersätt osten, köttet och kycklingen – praktiska tips

Konsumera djurvänlig stil, skönhet och dryck

Välkommen till Välj Vego!

Vad roligt att du läser Djurens Rätts inspirationsmagasin. I just detta magasin har vi sammanställt våra bästa tips och guider för att inspirera och hjälpa dig att börja äta vego. Det kan finnas många anledningar till att du bläddrar här, du kanske vill hjälpa till att rädda klimatet med grönare matval, kanske vill du äta bättre mat för kroppen eller så kanske du bara ogillar tanken att djur föds upp i industrier för att just bli mat? Vare sig det är en av nämnda anledningar, en kombination, eller någon anledning vi aldrig har hört förr så är du varmt välkommen!

Att minska sin animaliska konsumtion gör stor skillnad för djuren i livsmedelsindustrin och även för miljön och klimatet. Visste du till exempel att en genomsnittlig person i Sverige äter 17 landlevande djur per år? Utöver det tillkommer ett stort antal fiskar. Men detta håller på att förändras, sedan 2016 har köttkonsumtionen i Sverige minskat. Vi är allt fler som väljer att äta helt växtbaserat eller åtminstone minskar vår konsumtion av animalier, och det räddar liv.

Vi hoppas att magasinet kan inspirera dig till att göra djurvänliga val i din vardag och tveka inte att höra av dig om det känns svårt! Vi finns både på www.facebook.com/valjvego och Instagram [@valjvego](https://www.instagram.com/valjvego). Dessutom kan du alltid hitta nya recept, produkter, restauranger och så mycket mer på www.valjvego.se. Vi finns här för dig!

Vilka är Välj Vego?

Välj Vego är en del av Djurens Rätt, en ideell organisation som har funnits sen 1882 och har omkring 50 000 medlemmar. Tillsammans arbetar vi för att djur ska ses som kännande individer med rätt till sina egna liv. I det arbetet vill vi inspirera flera att välja bort animaliska produkter från sin kost och välja mat som inte bara är bra för djuren utan också för klimatet och folkhälsan.

Tillsammans gör vi skillnad!

Begreppsskolan

Varför valde vi namnet vego?

Vi heter Välj Vego för att vego är ett brett och inkluderande begrepp som passar alla, oavsett om du identifiera dig som vegan eller inte. Vi anser att det viktigaste inte är vad kosten kallas – utan vilken skillnad det kan göra för djuren och klimatet, då vi måste dra ner på konsumtionen av animalier. Men för de som är nyfika reder vi ut några av begreppen som används och vad som generellt menas med dessa.

Vegan

Veganism är en livsåskådning, som syftar till att så långt det är praktiskt möjligt exkludera exploatering av djur. Inom veganism utesluts alltså animalier från kosten, men även kläder och hygienprodukter. Det kan röra sig om ylle i klädesplagg eller animaliska tillsatser i tvålar. Men det finns ingen entydig eller lagstiftad definition av begreppet vegan. Vegansk kost beskrivs som en kosthållning som enbart består av vegetabilier. Personer som äter veganskt konsumerar inte kött, fågel, fisk, ägg, mejeriprodukter eller andra animaliska produkter.

Pescetarian

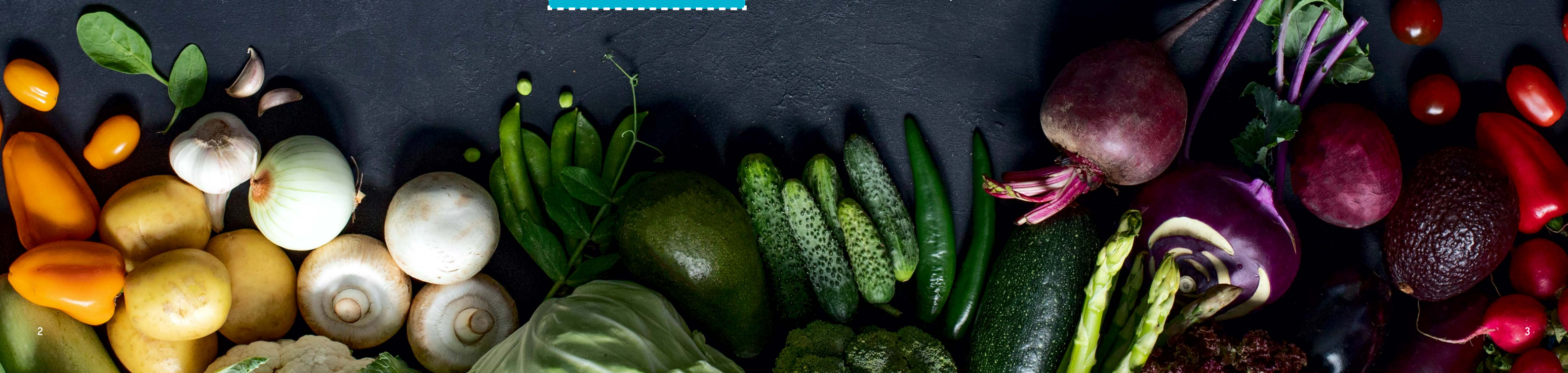
Att vara Pescetarian betyder att du inte äter rött kött och fågel, men att du inte utesluter skaldjur och fisk. Så ungefär en lakto-ovo-vegetarian som också äter fisk och skaldjur.

Vegetarian

Vegetariskt har för många blivit ett paraplybegrepp som syftar på både lakto-ovo, lakto- eller ovo-vegetarianer. "Lakto" kommer från latinets "lac" som betyder mjölk, ordet "ovo" står för ägg. Enligt Livsmedelsverket är en vegetarisk produkt detsamma som vegansk, alltså fri från animaliskt innehåll. Men på restauranger, sajter och även i butiker så syftar skyltar med ordet "vegetarisk" till både lakto-ovo och helt vegetariska rätter eller produkter.

Flexetarian

Flexetarianer är blandkostare som medvetet väljer bort att äta kött eller andra animaliska produkter en eller flera dagar i veckan, och generellt försöker äta mer vego.



Vardagsfrukost

Börja dagen med en växtbaserad frukost.

Veganska pannkakor

Barnens favorit (okej, vuxnas favorit också)! Perfekta pannkakor både till frukost och till torsdagssoipan.

INGREDIENSER

5 portioner

- ca 10 pannkakor
 - 4 dl vetemjöl
 - 7 dl soja- eller havremjölk
 - 0,5 dl olja
 - 0,5 tsk salt
 - vegetabiliskt smör för stekning
1. Vispa samman mjölet och mjölken. Tillsätt oljan och saltet.
 2. Stek pannkakor eller små plättar i mjölkfritt margarin.
 3. Servera med sylt eller bär.



Snabba scones

Recept på veganska och snabba scones som gör frukosten lite lyxigare!

INGREDIENSER

4 portioner

- 5,5 dl vetemjöl
- 2 tsk bakpulver
- 50 g mjölkfritt margarin
- 2 dl havremjölk

1. Sätt ugnen på 250 grader. Blanda alla ingredienser för hand eller med bakmaskin.
2. Forma sconesen till små frallor och grädda i 8–10 min. Äts med fördel direkt efter att de kommit ut från ugnen.

Tips!

Fettet går att ersätta med olja, mjölken går att ersätta med vatten och mjölet kan delvis bytas ut mot fullkornsmjöl.

Scrambled tofu

Recept på vegansk scrambled tofu med smak av "ägg". Kala namak är ett svart salt som ofta används i sydasiatiska rätter i bland annat Bangladesh, Nepal, Indien och Pakistan. Saltet används ofta i veganska rätter för att ge maten en äggliknande smak.

INGREDIENSER

4 portioner

- 270 g fast tofu
- 200 g silkestofu
- 1 msk olja eller matfett
- 1 ½ tsk kala namak (svart salt)
- 1 ½ tsk gurkmeja

1. Börja med att smula ner tofun i en panna med olja eller matfett.
2. Krydda med kala namak och gurkmeja och stek i ungefär fem minuter eller tills den fått lite färg.

Tips!

Du hittar oftast kala namak i indiska, asiatiska eller helveganska butiker.



Varför Vego?

Det kan finnas många anledningar till att du vill äta grönare. Du kanske ogillar tanken på att djur föds upp i industrier för att bli mat, kanske vill du hjälpa till att rädda klimatet med grönare matval eller så kanske vill du äta bättre mat för kroppen? Vare sig det är en av nämnda anledningar, eller en kombination av flera, så är du varmt välkommen!

Etik

Att djur är kännande individer är vetenskapligt bevisat. De kan uppleva rädsla, smärta och trauma precis som vi människor gör. Det är av de anledningarna till varför djur i livsmedelsindustrierna mår extremt dåligt. Dessutom lever de ett liv, oftast inomhus, där deras behov inte blir tillfredsställda och möjligheterna till naturligt beteende begränsas. Att vi kan känna empati för djur är också väletablerat, många har familjedjur som hundar, katter och kaniner som vi aldrig skulle behandla på det sättet.



Klimat

Många tror att äta lokalt är nyckeln till klimatsmart mat. Det är det inte. Den största klimatpåverkan kommer inte från transporten, den sektorn påverkar relativt lite. De största utsläppen kommer istället från markanvändning och produktions sätt. Att odla grödor, ge dem till djuren och sedan äta djuret är ett otroligt ineffektivt sätt att ta vara på jordens resurser. Idisslande djur som kor släpper dessutom ut väldigt mycket metan som är en potent växthusgas. Det går åt mindre mark, vatten och energi för att odla grödor som sedan konsumeras direkt av människor.



Hälsa

Det finns stora hälsovinster med att äta mycket grönsaker, frukt, baljväxter och annan mat från växtriiket. Vid ökat intag av dessa livsmedel och minskat intag av rött kött, chark och mättat fett minskar risken att drabbas av en rad olika sjukdomar, som högt blodtryck, hjärt- och kärlsjukdom och vissa cancerformer. Livsmedelsverkets råd är max 500 gram kött och chark i veckan men gärna mindre, samtidigt som du bör äta 500 gram frukt och grönt per dag (nej, tyvärr så räknas inte potatis in).

Källa på det?

Givetvis är det vi skriver förenklat, men det vi nämner är vetenskaplig konsensus i forskningsvärlden och informationen är hämtad från etablerade myndigheter och organisationer.

Vill du läsa mer? Besök djuren.ratt.se och valjvego.se.

Näringskollen

Det finns fortfarande de som känner oro över näringen och proteinerna när de ska börja äta en växtbaserad kost. Nedan bemöter vi farhågorna med fakta hämtad från bland annat Livsmedelsverket.

Protein

Många är rädda för att inte få i sig tillräckligt mycket protein. Men faktum är att nästan alla får i sig mer protein än de behöver, eftersom protein finns i större eller mindre mängd i nästan all mat. Bönor, linser och andra baljväxter är bra vegetabiliska proteinkällor. Det finns även olika produkter, som quorn, tofu och sojaprodukter, som innehåller mycket protein. Bröd och andra spannmålsprodukter bidrar också med en hel del protein, liksom nötter, fröer och vegetabiliska drycker baserade på till exempel soja eller havre. Vegetabiliska livsmedel innehåller var för sig inte de essentiella aminosyror i tillräckligt stor mängd, men tillsammans kompletterar de varandra. Förutsatt att man inte äter väldigt ensidigt, får man därför i sig tillräckligt med protein ändå. Så kallad proteinkomplettering, det vill säga när varje måltid byggs upp genom att spannmål och baljväxter kombineras, är inte nödvändig.

Fett

Fett är en viktig energikälla och rätt sorts fett i lagom mängd behövs för att må bra. Det man behöver tänka på är att få tillräckligt av omega-3-fetter men inte för mycket av mättade fetter. Omega-3-fetter kan kroppen inte själv tillverka utan de behöver komma från maten. Omega-3-fett finns framför allt i rapsolja, valnötter och chiafrön. Ett enkelt sätt att få tillräckligt med omega-3-fett är att använda rapsolja och matfetter gjorda av rapsolja i matlagning och på smörgås. Vill man ha långa omega-3 fettsyror (EPA och DHA) likt de som finns i fisk, kan man gå direkt till källan – mikroalgerna. De får du i dig form av kosttillskott (kapslar med algolja).

Kolhydrater

Kolhydrater är en viktig källa till energi. Genom att välja kolhydrater av bra kvalitet, alltså som har ett naturligt innehåll av fibrer, får man i sig mat som även ger mycket näring. Exempel på sådana livsmedel är fullkornsprodukter, rotfrukter, kål, lök, baljväxter, frukt, bär, nötter och frön.

Den som har svårt att få i sig tillräckligt med energi kan behöva dra ner på fibrerna och öka på fettet. Det kan till exempel gälla för den som tränar mycket eller har dålig aptit och inte orkar äta så stora mängder mat. Fibrer mättar mycket men ger lite energi. Till kolhydraterna hör också socker. Precis som alla andra bör veganer äta sparsamt med socker, eftersom socker inte bidrar med någon näring.

Vitaminer & mineraler

Dessa kan du som vegan behöva ha extra koll på så du får i dig vad kroppen behöver:

- Vitamin B12
- D-vitamin
- Riboflavin (vitamin B2)
- Jod
- Järn
- Kalcium
- Selen
- Zink

Du kan alltid läsa mer på slv.se eller valjvego.se

Veganskt på dagsmenyn

Det finns mycket gott att laga av baljväxter, fullkornsprodukter, nötter och annan näringsrik mat. För att få i dig all näring du behöver ska den här typen av livsmedel finnas på menyn, helst varje dag.



Baljväxter

Som bönor, ärter och linser – de ger bland annat järn, zink, protein och fibrer. Baljväxter kan ätas på många olika sätt: som lins- eller kikärtscurry, bönbiffar, falafel, ärtsoppa, lins-soppa, linsbolognese, hummus eller böndipp till exempel. Det går också bra att mixa ner kokta röda linser i pannkakssmet eller servera svarta bönor eller andra baljväxter marinerade som tillbehör till maten.



Fullkornsprodukter

Till exempel mat med havregryn, grahamsmjöl eller fullkornsmjöl av råg – innehåller mer näring än raffinerat "vitt" mjöl, bland annat järn och folat.



Berikade vegetabiliska drycker eller "gurtar"

En bra källa till vitamin B12, riboflavin, D-vitamin och kalcium. Läs på förpackningen för att vara säker på att de nyss nämnda näringsämnen finns med. Observera att ekologiska varianter endast får berikas med D-vitamin. Den som gör egen dryck eller väljer ekologiska sorter behöver få B12, D-vitamin, riboflavin och kalcium från annan mat, eller kosttillskott.



Frukt eller bär

Bidrar också med fibrer och näring, bland annat C-vitamin.



Rapsolja och matfetter gjorda på rapsolja

Bidrar med omega-3-fett som bara finns i ett fåtal livsmedel från växtriket.



Grönsaker och rotfrukter

Bidrar med fibrer och näring, inklusive C-vitamin som underlättar upptaget av järn och zink i den vegetariska maten.

Du behöver inte ge upp köttet

Astrid & Aporna

Astrid & Aporna är ett klassiskt svenskt varumärke som erbjuder ett brett sortiment av goda veganska produkter. Astrid & Aporna har haft en del svängar fram och tillbaka med konkurser, men i dagsläget så har deras korvar en stabil plats i vegokylen. Det finns både en Hot Chörizo för den som gillar mer spicy korvar och en Mild Chörizo för den som föredrar något lite mildare.



Färsodlarna

2017 startade ett projekt hos den icke-vinstdrivande hållbarhetsorganisationen Axfoundation. Målet var att hitta ett alternativ till den köttprodukt som används allra mest i Sverige, köttfärsen. År 2020 lämnades hantverket och ansvaret vidare till Färsodlarna som med svenska baljväxter, raps och en gnutta salt vill vi förnya våra svenska färsklassiker. Finns idag som färs, burgare och kebab.



Beyond Meat

Det amerikanska företaget har fått stora namn som Bill Gates och Leonardo DiCaprio att investera rejäla summor i företaget, som tagit fram köttiga produkter med en specialteknik. I Sverige finns det burgare, färs, korvar och vegobullar att köpa i butikerna. Många restauranger har Beyondburgare på menyn, exempelvis Bastard Burgers och Brödernas.



Oumph!

Oumph! överrumplade vegovärlden i den senare halvan av 2010-talet. De erbjuder olika köttsubstitut baserade på soja, ärtor och vete som huvudingrediens och proteinkälla. I deras sortiment finns allt från deras kända original chunk till buffalo bites och döner style kebab. Du kan hitta Oumph! över hela världen, i butiker, restauranger och caféer.

Anamma

Det svenska företaget har funnits i ungefär 20 år och var de första att komma med formbar färs – en färs som inte behöver något som binder för att kunna formas till egna vegobullar, biffar eller järpar. De är också ett av de enklaste varumärkena att få tag i då de finns hos alla matvarukedjor. Idag finns allt från färs, schnitzlar och burgare till färdigrätter som piroger och pajer.



Peas of Heaven

Peas of Heaven föddes ur ett gammalt familjeföretag som producerade delikatesskött och charkuterier. Men när familjens två söner tog över verksamheten bestämde de sig för att göra lika smakrika men växtbaserade produkter. Pease of Heaven har allt från korvar, burgare, charkuterier, köttbullar, nuggets och enstaka veganska ostprodukter som greek style cheese och chilly cheese.



Istället för ost

Att ersätta ost kan kännas svårt. När Välj Vego undersökte vilka stora hinder som finns för att bli vegan, låg osten först på listan Och vem gillar inte varma ostmackor, ostbrickor och parmesan på pasta? Det fina med det hela är att du inte behöver ge upp något. Du kan bara ersätta det med andra alternativ. En del alternativ på marknaden har lite kvar att jobba med, andra alternativ är i en klass för sig – otroligt likt ost eller inte riktigt som ost men ändå fantastiskt goda. **Här är några av våra favoriter.**

Violife

Det här varumärket har verkligen en uppsjö av veganska ostar och finns i många välsorterade butiker. Våra favoriter är Epic Mature och Greek White. Epic mature är en smakrik hårdost som är supergod i varma mackor. Greek White funkas som ett (ännu godare) alternativ till fetaost.



Green Vie

Även detta varumärke har massor av veganska sorter. Vår favorit är deras Parveggio som påminner om parmesanost. Den används med fördel till pastarätter eller blandas ner i soppa eller risotto. Utöver Parveggion har de allt ifrån spreads och greek style till ostar som passar på ostbrickan



Casheury

Här är det svårt att välja en favorit! Casheumozza, Cashembert, Casheuzola och Casheubrie är bara några av de goda, växtbaserade ostar som tillverkas för hand hos Casheury i Skåne. Traditionella osttekniker används i tillverkningen – skillnaden är att allt här är veganskt.

Oatly

Oatly har en bredbar ost, på Mackan, som finns väl utspridd över landet och är god på frukostmackan. Den är gjord på havre, finns i tre smaker och fungerar som vilken bredbar ost som helst. Den funkas också bra i bakverk såsom cheesecake.



Stockeld Dreamery

Stockelds Cream Cheese är lite annorlunda än de andra växtbaserade spreads. Dels är den gjord på fermenterade kikärtor och linser, dels så är näringsvärdet så nära som man kan komma konventionell "philadelphia ost", dvs högre proteinvärde än de flesta andra växtbaserade ostar.



Gör din egen ost

Hittar du ingen ost som passar dig i smaken eller gillar du att stå i köket? Då kan du alltid göra egen ost. Medan majoriteten av de veganska ostarna ute på marknaden är baserade på kokos så kan du göra egen ost på helt andra ingredienser. Den vanligaste är cashewnötter. Här delar vi ett recept!

3 dl cashewnötter, blötlagda
2 msk citronjuice
3 msk näringsjäst
1 msk svarta sesamfrön
1 msk vita sesamfrön
3 msk salladslök

Blötlägg cashewnötterna i minst tre timmar. Mixa de blötlagda cashewnötterna med citronjuice, olja och näringsjäst med antingen en kraftig mixer eller matberedare tills du får en slät blandning. Forma blandningen till önskad form och plasta in. Låt cashewosten vila i kylskåpet i minst en timme. Ta ut osten ur plasten och pensla på vatten. Strö på sesamfrön och salladslök. Ät på macka, med kex eller i en sallad!



Fyra sätt att ersätta kyckling

👤 2–4 portioner

Här snackar vi kladdiga snacks! De går också att servera med potatisklyftor i ugn så får du ihop en hel middag. Hettan i såsen går att reglera genom att antingen ha i mer passerade tomater eller mindre sriracha. För riktigt bra sting i "wingsen", ha bara srirachasås!

Ingredienser

- 1 blomkålshuvud, ca 1 kg
- 3 dl mjöl
- 3 dl ljus lager (öl), alkoholfri
- 2 msk majsstärkelse
- 1 l neutral olja, till fritering

Buffalo hot sauce

- 1 dl passerade tomater
- 2 dl srirachasås

Skölj av och torka blomkålshuvudet. Dela sedan i små buketter, cirka 2–3 cm i diameter. Blanda mjöl, majsstärkelse och öl i en bunke till en kletig smet. Värm upp oljan i en fritös eller en kastrull till 190 grader, låt stå på medelvärme. Doppa buketterna i smeten så att de blir ordentligt täckta. Friter sedan, några i taget, tills de får en fin gyllene färg. Låt rinna av på hushållspapper. Doppa dem i den heta salsan och ställ fram med mild dipp.

Blämögelostsås

- 2 dl vegansk majonnäs
- 1 msk vinäger
- 1 msk vit misopasta
- 1 tsk lökpulver
- 1 msk dill, finhackad
- 100 g fast tofu, smulad

Blanda alla ingredienser i skål och rör om ordentligt. Servera till blomkålswingsen.

Buffalowings av blomkål

Nuggets med Aioli eller Mango- och habanerosås

👤 2–4 portioner

Vare sig det är som kvällssnacks eller som middag med ris och sallad så funkar nuggets fint. Det finns flera varianter av veganska nuggets ute på marknaden. Köp färdiga veganska såser så blir denna måltid klar på nolltid – en riktig vardagsräddare!

Ingredienser

- 300 g veganska nuggets
- Matfett eller olja att steka i

Aioli 3 dl

- 1 dl sojamjolk (osötad)
- 1 tsk citronjuice
- 1 tsk dijonsenap
- 2 dl olja
- 2 krm kala namak salt (går att utesluta)
- 2 klyftor vitlök

Blanda sojamjolk med citronsaft och dijonsenap. Mixa och tillsätt oljan i en tunn stråle. Smaka av med kala namak salt. Kala namak hittar du i asiatiska eller veganvänliga butiker, saltet påminner om ägg i smaken.

Mango- och habanerosås 3 dl

- 2 dl tärnad mango, fryst eller färsk
- 1 dl tärnad konserverad ananas
- 1 gul habanero
- ½ dl hackad mynta
- 1 tsk citronjuice
- Salt efter smak

Blanda alla ingredienser, utom mynta, i en mixer till en slät sås. Tillsätt den finhackade myntan och rör om

Crispy Ch*cken Hoisin Taco



👤 4 portioner

Hoisin är en sötstark sås, gjord på sojaböner, vinäger, socker, vitlök och olika kryddor som används mycket inom matlagning i Kina. Den används traditionellt ofta till kyckling, som här i en taco – fast helt veganskt förstås! Det är kocken Fredrik Kämpenbergs som ligger bakom receptet på det han kallar för Crispy ch*cken Hoisin taco. Istället för kyckling använder han Oumph! The Chunk.

Ingredienser

- 1 påse Oumph! The Chunk
- 2 dl färdig hoisinsås
- 2 dl växtbaserad majjo
- 4 tsk rostade sesamolja
- 2 tsk limejuice
- ½ gurka
- 2–3 stänger salladslök
- Bladgrönsaker, t.ex. spenat

- Mjuka tortillas, 2–3 var
- Olja till fritering
- Rostade sesamfrön eller furikake-blandning

Börja med att tina Oumph! Dra sedan bitarna i små strimlor med händerna (det går att skiva den tunt, men resultatet blir bäst om du sårar på lamellerna för hand). Strimla löken och tärna gurkan. Blanda ihop majjo med sesamolja och limesaft. Hetta upp olja i en kastrull eller stekpanna till 180 grader. Friter lite Oumph!-strimlor i taget, tills de är fräsiga – det tar ca 1 minut. Plocka upp bitarna med hålslev, försök att få med så lite som möjligt av oljan – lägg bitarna på en rejäl hög med papper och sedan i en skål. Blanda de heta strimlorna med hoisinsås. Lägg fina blad på ett mjukt bröd, på med Oumph!, majjo, gurka, salladslök och sesam eller furikake. Vik ihop och ät!

👤 2 portioner

Chow mein är en kinesisk klassiker. Här får såsen ta stor plats i rätten, som erbjuder fyllig smak av sojasås, vitlök och ingefära. Klassiska ingredienser i en chow mein är strimlad vitkål, morot, paprika och slutligen kyckling eller biff. Men i det här receptet som kommer från Yipin byter vi ut kycklingen mot sojamarinerad tofu, supergott!

Ingredienser

- 230 g Yipin tofu sojasås & ingefära – eller marinera naturell tofu själv
- Neutral olja, exempelvis rapsolja
- 2 msk ljusa sojasås
- 1 vitlöksklyfta
- 1 cm ingefära
- 1 morot
- 1 röd paprika
- ½ vitkål
- 1 gul lök
- 1 msk kinesisk soja
- 2 portioner äggfria nudlar

Tillbehör

- Salladslök
- Sesamfrön

Torka av tofublocket med en kökshandduk och skär tofun i 1 x 2 cm stora bitar. Riv ingefära och vitlök. Strimla morot, vitkål och paprika. Skär till sist gul lök i medelstora bitar. I en wok- eller stekpanna, stek tofun på medelhög värme i lite neutral olja. Tillsätt hälften av den ljusa sojasåsen samt hälften av den rivna vitlöken och ingefäran. Fortsätt att steka tills tofun blivit gyllenbrun och fått yta, och lägg sedan undan tofun på en tallrik. I samma panna, addera därefter olja och alla grönsaker. Tillsätt resten av den ljusa sojan, vitlöken och ingefäran, samt kinesisk soja. Stek tills grönsakerna mjuknat. Koka nudlar enligt anvisning på förpackningen. Vänd sedan i nudlarna i wokpannan och lägg till sist i tofun. Blanda om och låt värmas upp i någon minut. Servera din chow mein toppad med salladslök och sesamfrön!

Chow Mein med marinerad Tofu





I'M VEGAN
APPROVED BY DJURENS RÄTT

I'M VEGAN är en veganmärkning från Djurens Rätt som gäller både livsmedel, hygienartiklar och kosmetika.

Den ersätter organisationens tidigare märkning "100 % VEGANSKT".


Djurens Rätt.

AQUAFABA

Aquafaba betyder bönvatten på latin.

Aquafaba är vätskan som bildas när bönor eller kikärter kokas och kan på många sätt ersätta ägg i bakning. Lättast är att köpa bönor eller kikärter på burk eller tetra och ta vara på vätskan. En förpackning av 400 g bönor ger ungefär 1,5 dl aquafaba. Det går bra att frysa överbliven aquafaba för senare bruk.

FUNGERAR


- Vispa in luft i flera olika stadier/mängder – precis som ägg
- Binda in och stabilisera socker, fett och vätska – precis som ägg
- Luften som vispas in behålls i kakan och höjningen ökar i ugnen när luften expanderar
- Frysa in aquafaba och använda när den tinat

FUNGERAR INTE

- Vispa upp skum med något fett i blandningen t.ex. citronskal, arom och färg
- Reda likt äggula i kräm
- Vispa upp margarin, socker och aquafaba och behålla lyftet i ugnen
- Att pensla på bakverk likt ägg, där fungerar matlagingsgräddde bäst

MÄNGDER

 2–3 msk aquafaba

 ¾–1 dl aquafaba

 1 dl aquafaba

1 äggvita = 2 msk i volym
1 äggula = 1 msk i volym (aquafaba reder dock inte likt äggula)

OVISPAT

Här rörs aquafaban ner i smeten ovispad, precis som ett rått ägg. I dessa recept kan vi använda mest aquafaba per ägg, upp till 3 matskedar.

Till exempel: småkakor / mördeg / pajska / cookies / muffins / långpannekakor

OMVÄND VISPNING

Mixa, vispa eller nyp ihop vetemjålet och fettet först. Fettet kapslas då in och kakorna blir otroligt luftiga även om du inte vispat upp aquafaban först. Recepten är enkla då allt görs i samma bunke och denna metod ersätter recept där man annars vispar upp först margarin och socker och sedan vispar ner äggen.

Till exempel: muffins / långpannekakor / saftiga sockerkakor

PÖSIGT

Vispar du aquafaban pösigt med socker kan du binda in mer fett än om den är hårt vispad eller ovispad. Luften du bundit in expanderar sedan i ugnen och kakorna gräddas likt bakverk med ägg i smeten. Viktigt att aquafaban inte kan vispas pösigt om den innehåller något fett, inte heller citronskal. 2–3 matskedar per ägg.

Till exempel: mjuka kakor / kladdkakor / pancakes

RIBBON STAGE

Ribbon stage är smet av aquafaba och socker som är vispad lite längre än pösigt vispad aquafaba, mer luft är invispad och den är fastare (lämnar "band" i den vispade smeten om du ringlar smeten från vispen ovanpå resten av smeten, därav namnet). Smeten klarar att binda in en mindre mängd fett än pösigt vispad smet men mer än marängvispad smet.

Till exempel: genoise / tårtbotten / rulltårta

PÖSIGT + FÖRST VETEMJÖL

Blandar du ner vetemjålet före vätskan och fettet i den pösigt vispade aquafaban kan du binda in mer fett än när du bara vispar smeten pösigt. 2 matskedar per ägg.

Till exempel: riktigt saftiga sockerkakor / brownies / madeleines

EMULSION

Mixas olja och aquafaba bildas en emulsion som binder in fettet och gör att man kan skapa extra saftiga mjuka kakor som klassiska olivoljekakor eller morotskakor. I USA bakas ofta chokladkakor med majonnäs och denna typ av kakor går att återskapa med emulsioner med aquafaba och olja.

Till exempel: olivoljekaka / morotskakor / chokladkakor

MARÄNG

Aquafaba och socker vispas så hårt att smeten sitter fast i bunken när du håller den upp och ner. Lite syra gör smeten fastare. OBS! Tål inte att fett rörs ner efteråt till skillnad från fast vispad äggvita.

Till exempel: marängar / makroner / marängsmörkräm / italiensk maräng / fransk nougat.



Text: Karolina Tegelaar / www.kakboken.se
Instagram: @kakboken.se
Facebook: Kakboken utan ägg och mjölk

Baka utan ägg

Ägg används i mycket och smygs in i många recept, i allt från frukost till matlagning vid högtider och inte minst i bakning spelar ägg ofta huvudrollen. Vill du veta mer om äggindustrin och hur djuren i den behandlas? Läs mer [här](#).

I bakning

Att baka är en konst, men för att få till gott fikabröd, matbröd eller en mumsig tårta behövs inga animalier. Ägg används inom bakning för att uppfylla olika funktioner såsom att ge volym, binda ihop eller tillföra vätska. Det finns många olika knep för att ersätta ägg. För att få volym kan du använda dig av bakpulver, jäst eller bikarbonat. Fiberhusk binder bakverk och bröd bra, dessutom passar det utmärkt när du bakar med glutenfria mjölsorter. Många konditorer och hemmabagare har också börjat experimentera med att tillsätta aquafaba (kikärtsspad) i bakverk för att till exempel få luftiga tårtbottnar. Här följer fyra recept där aquafaba har ersatt ägg. Alla recept kommer från Karolina Tegelaar och finns i boken [Vegansk Bakning](#).

Kladdkaka med aquafaba

Ingredienser

- 100 gram margarin
- 1 dl aquafaba
- 3 dl strösocker
- 2 ½ dl vetemjöl
- 1 dl kakao
- 1 nypa salt
- 1 nypa vaniljpulver

Värm ugnen till 200°C. Smörj och bröa en springform på 18–24 cm. Smält margarin i en kastrull. Vispa upp aquafaba och strösocker i en köksassistent eller med en elvisp tills det blir ljus och pösigt. Vänd sedan ner vetemjöl, siktad kakao, salt och vaniljpulver tillsammans med det smälta margarinet.

Morotsrutor

Ingredienser

- 1 dl aquafaba
- 4 dl florsocker
- 4 dl vetemjöl
- 1 tsk kanel
- 1 tsk kardemumma
- 1 tsk bakpulver
- 1 tsk bikarbonat
- 1 tsk vaniljsocker
- 1 nypa salt
- 2 ½ dl skalad finrivnen morot (160 gram)
- 2 dl valnötter
- 1 dl russin eller korinter
- 1 ½ dl olja (ex raps)

Värm ugnen till 175°C och täck en form på ca 20x30 cm med bakplåtspapper. Vispa aquafaba och florsocker vitt och pösigt. I en separat bunke blandas vetemjöl, kanel, kardemumma, bakpulver, bikarbonat, vaniljsocker och salt. Skala och riv morötterna. Grovhacka valnötterna. Rör ner de torra ingredienserna, moroten, nötterna, russin och oljan med en slickepott i den uppvispade aquafaban. Fyll formen och baka mitt i ugnen i 35–40 minuter. Känn efter med en sticka som ska komma ut helt torr. Ska du täcka med frosting så låter du kakan svalna helt först.

Använd gärna en slickepott för att se till att allt blir blandat. Överarbeta inte smeten. Häll ner smeten i formen och grädda i mitten av ugnen. För en form på 22–24 cm gräddas kakan i 12–18 minuter, för en form på 18–20 cm gräddas kakan i 17–18 minuter.



Belgiska våfflor

Ingredienser

- 1 dl olja (ex raps)
- 5 dl växtdryck
- 5 dl vetemjöl
- 1 msk bakpulver
- 1 krm vaniljpulver
- 1 krm salt
- 1 dl aquafaba
- ½ dl strösocker

Blanda olja och växtdryck. I en annan bunke rörs vetemjöl ihop med strösocker, bakpulver, vaniljpulver och salt. Häll ner vetemjölsblandningen i växtdrycksblandningen och rör ihop till en någorlunda jämn smet. Det är viktigt att inte överarbeta så rör tills de flesta klumparna har försvunnit. Vispa upp aquafaba och strösocker tills det blir vitt och luftigt. Vänd ner i väffelismeten och vispa eller vänd in bubblorna försiktigt. Låt gärna smeten vila ett par minuter innan du börjar grädda. Smörj järnet innan varje gräddning och grädda i väffeljärn tills de blir gyllene och lägg på galler. I väffeljärn med temperatur runt 225–250°C brukar de bli klara på ca 3 minuter.

Amerikansk tårtbotten

Ingredienser

- 150 gram margarin
- 2 tsk vaniljessens
- 4 ½ dl vetemjöl
- 2 tsk bakpulver
- 1 nypa salt
- 3 dl strösocker
- 1 ½ dl aquafaba
- ¾ växtdryck

Värm ugnen till 175°C. Smör och bröa tårtformen/formarna. Smält margarinet och blanda med vaniljessens. Rör ihop vetemjöl, bakpulver och salt i en bunke. Vispa ihop strösocker och aquafaba tills det blir ljus och pösigt. Rör ner vetemjölsblandningen försiktigt och när det är inkorporerat vänds det smälta margarinet in i tre omgångar. Vänd in växtdrycken. Dra en slickepott längs sidorna på skålen så att eventuella mjölrester inkorporeras i smeten och häll upp i formen (20 cm i diameter) eller formarna (15 cm i diameter). Grädda i mitten av ugnen i 25–45 minuter. Testa med en provsticka som ska komma ut ren från mitten av tårtbotten. Låt kallna i formen på ett galler innan den skärs upp eller dekoreras. Toppen av botten skärs av när tårten monteras.

Min middag hela veckan

Att äta veganskt behöver varken vara krångligt eller dyrt. Här kommer en veckomeny som du antingen kan inspireras av eller följa till punkt och pricka.

Måndag / Palaak Tofuneer

👤 4 portioner ⌚ 30 min glutenfritt

En klassisk kryddig rätt från norra Indien som traditionellt görs med en speciell ost. Här har vi ersatt osten med hård tofu och b-jäst för att öka umamin i rätten. B-jäst eller näringsjäst är torkad, inaktiv jäst som finns i välsorterade butiker, hälsokostaffärer och att beställa från olika webbshoppar.

Ingredienser tofu

- 270 g fast tofu
- ½ dl citronjuice
- 1 dl b-jäst

Ingredienser gryta

- 2 stora gula lökar
- 3 vitlöksklyftor
- 2x2 cm ingefära
- 2 tomater
- 2 msk tomatpuré
- 500 g fryst spenat
- 1 msk svarta senapsfrön
- 1 ½ msk garam masala
- 2 kardemummakapslar
- 1 msk mald spiskummin
- 1 msk mald koriander
- 2 tsk gurkmeja
- 3 piri piri, hela torkade
- 2 msk veganskt margarin eller olja
- 1 dl havregrädde
- 1 dl vatten
- 1 kruka färsk koriander
- Salt och peppar

Börja med att blanda citronjuice och b-jäst till en marinad. Tärna tofun i 1x1 cm stora kuber och låt dem marinera medan du tillagar grytan. Finhacka löken och stek den i olja i en gryta eller djup stekpanna tills den får färg utan att brännas. Riv ingefäran, pressa vitlöken och blanda ner dem i grytan tillsammans med kryddor, salt, peppar och tomatpurén. Häll i hälften av vattnet, låt allt fräsa en stund medan du skär tomaterna i klyftor, lägg sedan ner dem tillsammans med spenaten i grytan. Späd med vatten till önskad konsistens och låt koka utan lock i ca 10 minuter. Stek tofubitarna så att de får en gyllenbrun färg och tillsätt i grytan tillsammans med havregrädde och margarin. Smaka av med salt och peppar. Hacka och tillsätt koriandern. Servera med ris.



Tisdag / Daal

👤 4 portioner ⌚ 20 min glutenfritt

Daal är en klassisk indisk linssoppa som gärna äts tillsammans med naanbröd eller ris. Funkar utmärkt för storkok och matlåda.

Ingredienser

- 1 gul lök
- 2 vitlöksklyftor
- 1 tsk malen koriander
- 3 dl röda linser
- 2 dl vatten
- 1 grönsaksbuljong
- 400 ml kokosmjölk
- 2 tomater
- 70 g babyspenat
- Salt och peppar efter smak
- 1 kruka koriander

Skala och hacka lök och vitlök. Koka upp vatten och lös upp buljongen i det. Värm upp en kastrull med olja och fräs löken tills den blir mjuk tillsammans med kryddorna. Tillsätt linser, vatten, koriander, buljong samt kokosmjölk. Låt det sjuda ca 15 minuter utan lock. Dela tomaterna i klyftor, hacka spenaten och tillsätt i grytan. Låt det sjuda ytterligare 5 minuter. Smaka av med salt och peppar. Finhacka koriander och strö på vid servering.

Onsdag / Krämig pasta med svampsås

👤 4 portioner ⌚ 20 min

Välj dina favoritsvampar och koka ihop med växtgrädde till en krämig sås, blanda med pasta. Du kan välja soja- eller glutenfri pasta för att göra rätten glutenfri.

Ingredienser

- 8 kastanjechampinjoner eller annan svamp
- 2 schalottenlökar
- 2 msk olja
- 3 dl vegetabilisk matlagingsgrädde
- 2 msk hackad timjan
- 80 g spenat
- 1,5 dl strimlade soltorkade tomater
- Salt och peppar

Till servering

- 4 portioner pasta
- 2 dl finriven vegansk parmesan

Rensa och skiva svampen. Skala och finhacka löken. Värm upp olja i en panna och fräs svamp och lök i några minuter tills svampen har fått färg. Tillsätt vegetabilisk grädde och timjan, låt sjuda i några minuter. Smaka av med salt och peppar. Koka pastan enligt anvisningarna och häll sedan över pastan i pannan. Tillsätt spenat och soltorkade tomater. Servera och strö över finriven vegansk parmesan.



Torsdag / Jordärtskockssoppa

👤 4 portioner ⌚ 35 min glutenfritt

Det är få rotfrukter som har så mycket smak som jordärtskockor. De piffar upp alla gratänger, soppor och grytor. Vi har skapat en krämig soppa med mycket smak som gärna serveras med en macka eller två.

Ingredienser

- 500 g jordärtskockor
- 4 potatisar
- 2 vitlöksklyftor
- 1 ½ dl vitt vin
- 1 l vatten
- 2 grönsaksbuljongtärningar
- 3 dl vegetabilisk matlagningsgrädde
- Salt och peppar
- Timjankvistar till garnering
- Pumpafrön

Börja med att tvätta och skala potatisarna och jordärtskockorna. Dela rotfrukterna i tärningar och låt dem koka upp med vatten och buljongtärningar i en kastrull. Tillsätt vin och vegetabilisk grädde. Låt koka i 25 minuter tills alla bitar är mjuka. Häll över allting i en mixer eller matberedare och mixa till soppan blir slät. Smaka av med salt och peppar. Servera med lite bröd till!



Fredag / Jamaican jerked tacos

👤 4 portioner ⌚ 20 min

Återupptäck tacos med smaker från Västindien – en favorit för hela familjen. För att göra rätten glutenfri kan du välja glutenfria tortillabröd och glutenfria vegobitar, de flesta av bitarna är det.

Ingredienser

- 350 g vegobitar
- 25 g Jamaican jerked kryddblandning
- 1 msk rapsolja
- 2 dl vegansk srirachamajo
- 100 g spenatblad
- 100 g inlagd rödlök
- 20 körsbärstomater
- 8 små tortillabröd

Börja med att blanda vegobitarna med kryddblandningen i en plastpåse tillsammans med en msk olja. Vi använder filébitar från Hälsans Kök. Stek dessa på medelvärme tills de får fin färg. Dela tomaterna och skölj av spenatbladen. Du kan göra din egen srirachamayo eller köpa färdig på välsorterade butiker. Recept på inlagd rödlök finns på väljvego.se. Servera vegobitarna i små tortillabröd tillsammans med spenat och tomat, ringla på srirachamajonnäs. Det går utmärkt att packa ihop dessa till matlådor eller använda större tortillabröd och göra wraps.

Lördag / Paella

👤 4 portioner ⌚ 35 min glutenfritt

Den traditionellt spanska rätten paella har antagit många former sedan den tog sig från Spanien och spred sig till resten av världen. Vi gör en vegansk version som går att variera med ens favoritgrönsaker eller vegobitar. Välj glutenfria vegobitar för att göra rätten glutenfri.

Ingredienser

- 2 st gula lökar
- 2 vitlöksklyftor
- 380 g vegobitar
- 2 msk olivolja
- 2 dl avorioris
- 1 tsk gurkmeja eller 1 pkt saffran
- 1 dl vitt matlagningsvin
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 1 röd paprika
- 2 dl gröna ärter
- 1 dl urkärnade kalamataoliver
- Salt och peppar
- 2 msk hackad persilja
- 1 citron

Börja med att koka upp 6 dl vatten i en vattenkokare. Lös upp buljongen med det kokande vattnet i en bägare. Finhacka de gula lökarna och vitlöken. Fräs löken och vitlöken i en djup panna eller en traktörpanna i lite olja, tillsätt sedan riset och den upplösta buljongen. Addera vinet. Låt koka enligt risets anvisningar. Cirka fem minuter innan riset är klart kan du lägga i gröna ärter och tärnad paprika. Smaka av med salt och peppar. Värm upp en panna och stek valfria vegostrimlor. När riset är klart kan du servera direkt från pannan med några klyftor citron, hackad persilja, vegostrimlor och skivade oliver.



Söndag / Potatismos och vegobullar

👤 4 portioner ⌚ 30 min glutenfritt

Potatismos kan användas till mycket – allt ifrån den klassiska rätten med vegobullar till fiskgratäng utan fisk. Nedan följer ett recept på luftigt potatismos med köpta vegobullar. Välj glutenfria bollar och sojagrädde för att göra rätten glutenfri.

Ingredienser

- 1 kg mjölig potatis (ungefär 10–12 st)
- 3 dl vegetabilisk matlagningsgrädde
- 1 msk mjölkfritt margarin
- Salt och vitpeppar efter smak

Tillbehör

- 32 vegobullar
- 4 dl frysta ärter
- Lingonsylt

Börja med att koka upp vatten för potatisarna. Skala potatisarna och skölj av dem. Koka potatisarna tills de är genomkokta och mjuka. Häll av vattnet. Pressa potatisen genom en purépress eller mosa den i kastrullen med potatisstöt eller elvisp. Tillsätt margarin och växtgrädde. Om du inte vill att moset svalnar en aning kan du värma upp växtgrädden innan. Stek vegobullarna och koka ärtorna enligt anvisningarna. Servera potatismos, vegobullar och ärter tillsammans med en klick lingonsylt.

Navigera ditt nya vego-liv

Att övergå till en vegankost kan för många upplevas som kontroversiellt trots att acceptans för vegetarisk och vegansk kost har ökat markant de senaste åren. Vi vill därför tipsa om hur du kan kommunicera, tänka och agera om du väljer att gå all-in och äta veganskt framöver.

Inköpslista

Frukt & grönt

- 8 kastanjechampinjoner
- 2 schalottenlökar
- 5 gul lök
- 1 röd lök
- 1 vitlök
- 4 tomater
- 20 körsbärstomater
- 1,5 kg mjölig potatis
- 300 g spenat
- 2 krukor koriander
- 1 röd paprika
- 2x2 cm ingefära
- 500 g jordärtskockor
- Timjan
- Persilja
- Citron

Skafferi

- 1,5 dl strimlade saltorkade tomater
- 1 dl urkärnade kalamataoliver
- 4 portioner pasta
- 8 små tortillabröd
- 2 dl avorioris
- 4 buljongtärningar, grönsak
- 3 dl röda linser
- 400 ml kokosmjölk
- 2 msk tomatpuré
- Lingonsylt
- 1 dl b-jäst
- Mald koriander
- Mald spiskummin
- Kardemummakapslar
- Garam Masala
- Svarta senapsfrön
- Gurkmeja
- Piri Piri
- Jamaican jerked kryddblandning
- Pumpafrön
- 2,5 dl veganskt vitt matlagningsvin

Kyl

- 1 l vegetabilisk matlagningsgrädde
- 2 dl fnriven vegansk parmesan
- 270 g fast tofu
- 2 dl vegansk srirachamajonnäs

Frys

- 500 g fryst spenat
- 640 g vegobitar
- 500 g gröna ärtor
- 300 g veganska köttbullar

Inkludera

Att bo med andra kan vara utmanande nog. Ofta kan de som bor ihop ha skilda åsikter om vilken mat som ska lagas, vad som räknas som stökigt och hur städningen ska gå till. Om personerna du bor med inte är speciellt öppna för nya tankar och vanor kan det bli en utmaning att införa veganskt hemma. En bra idé är att inkludera dem i dina tankegångar – varför väljer du att äta veganskt? Kanske kan det till och med vara roligt att ha en prova-på period tillsammans? Ni kanske lär er nya rätter, upptäcker nya produkter och upplever nya smaker. I bästa fall blir det norm hemma och i värsta fall får ni laga mat separat. Detta gäller även personer du inte bor ihop med men kanske spenderar mycket tid ihop med eller ofta äter med.

Hjälp till

Det blir lättare och lättare att äta veganskt, men majoriteten av befolkningen är inte där ännu. Därför kan det underlätta att i förväg berätta att du äter veganskt när du är bortbjuden och om ni ska ut och äta i grupp. De flesta restauranger har veganskt på menyn eller kan ordna alternativ. På Väljvego.se har vi samlat restauranger med bra vegoutbud. Om det är någon som bakat en kaka till dig som innehåller något oveganskt är det alltid ditt beslut att fatta om du vill äta den eller inte. Om du inte redan är huvudkocken hemma så börja hjälpa till och gör det inte krångligt. Är det tacos ni ska äta en fredag? Då räcker det med att byta ut färsen mot sojafärs, crème fraiche mot en växtbaserad variant och köpa till vegansk ost.

Lugna oron

Det är många unga personer (vi menar minderåriga) som hör av sig till oss och undrar hur de ska göra med föräldrar hemma som oroar sig och förbjuder dem att äta veganskt. Vårt bästa tips är att lugna deras oro, de allra flesta är oroliga för näringsbrist eller hälsostatus. Hänvisa till vårt avsnitt om näring, läs mer på Livsmedelsverket, som är en fristående källa, och bemöt deras farhågor. De flesta menar bara väl.

Inspirera

Ibland blir vi människor så uppslukade av nya upptäckter att vi vill skrika ut dem från ett hustak. I samband med det brukar vi glömma bort att alla inte ser världen med våra ögon. Vare sig du väljer veganskt för djuren, klimatet eller hälsan är det viktigt att respektera andras åsikter. Alltså är det oftast bättre att inspirera och motivera människor att se världen med dina ögon än att klaga på dem och fördöma deras val.



Barn och vego

Det är vanligt, och viktigt, att oroa sig över ens barns kost och näringsstatus. Därför har vi samlat information som är bra att ha om ditt barn äter växtbaserat, allt från energitäthet till protein, mineralämnen och fettsyror. Om den veganska kosten är väl sammansatt, innehåller berikade produkter och ger tillräckligt med energi så går det bra att ge till barn. En välbalanserad vegansk kost för barn inkluderar tillskott av B12, berikade växtdrycker med B12 och D-vitamin, samt berikad gröt och välling. Nedan följer några av de näringsämnen som är bra att hålla koll på. Du kan alltid läsa mer på [Livsmedelsverkets hemsida](#).

Protein och energi

Det är sällan ett problem att barn får i sig för lite protein. Både baljväxter och fullkornsprodukter innehåller protein såväl som färdiga produkter gjorda på soja, havre eller vete. Det kan däremot vara lite svårare för barn att få i sig tillräckligt med energi, det beror på att vegetabilier innehåller lite energi men mycket fibrer. Fibrer ger en bra mättnadskänsla men lite energi, därför är det viktigt att se till att barnet får i sig tillräckligt med kalorier. Det gäller med andra ord att göra måltiderna så energi- och näringsrika som möjligt. Att tillsätta fett som inte mättar lika bra som kolhydrater och protein är ett sätt att öka energiintaget.

Omega-3-fett

Många barn, även de som äter blandkost, får i sig för lite fleromättat fett. Det gäller framför allt omega3-fett. En särskild sorts omega-3-fett heter DHA och behövs för hjärnans och synens utveckling. När barnet inte äter fisk är det extra viktigt att laga maten med rapsolja och rapsoljebaserat matfett. De innehåller en annan typ av omega-3 fett som till viss del kan omvandlas till DHA i kroppen. Även valnötter och linfröolja innehåller omega-3-fett. Algolja får man i sig genom kosttillskott i kapselform och är den bästa vegetabiliska källan för att få i sig de långa omega-3-fettsyrorna EPA och DHA.

Järn

Barn växer fort och har ett ökat behov av järn. Det är därför viktigt att barnen får järnrika livsmedel och livsmedel som underlättar för deras små kroppar att faktiskt ta upp järnet. Fullkorn, baljväxter och nötter är rika på järn men innehåller också fytinsyra som hindrar upptaget av järn. Du kan bryta ner fytinsyra genom långtidsjäsning av bröd, groddning eller lång blötläggning av baljväxter. C-vitamin ger också järnupptaget en boost.

Tips på järnrika livsmedel

- Fullkornsprodukter, bönor, ärter, linser, tofu och sojaprodukter som sojafärs, vegobullar eller vegofärs till både lunch och middag.
- Järnberikad gröt och/eller välling, åtminstone upp till två års ålder. De innehåller även andra viktiga näringsämnen som B12, D-vitamin och kalcium.
- Hackade nötter, frön och torkad aprikos, till exempel i müsli eller gröt.



Tre tips från Anna-Karin Quetel, nutritionist vid Livsmedelsverket.

1. Maten ska hamna i magen

Det viktigaste är att barn verkligen äter. Många valmöjligheter, fingervänlig mat och uppmuntran istället för tvång är viktigt för att väcka matlust och nyfikenhet.

2. Berikade drycker och matfetter

Det är viktigt att använda livsmedel som är berikade med vitamin B12, vitamin D, kalcium och riboflavin – exempelvis gröt, växtbaserade drycker och matfetter. Alternativt komplettera maten med kosttillskott. Ekologiska livsmedel får bara berikas med det som är obligatoriskt – vitamin D i växtbaserade drycker och vitamin A och D i ekologiska matfetter.

3. Nötter och frön är viktiga livsmedel

Nötter och frön bidrar med många viktiga näringsämnen. Genom att använda nötsmör på mackan eller ha med nötter och frön när man bakar så kan man få upp näringsinnehållet med exempelvis viktiga fetter och järn.



Rädda Djuren-klubben

för alla barn som gillar djur

Alla barn mellan 0 och 13 år kan bli medlemmar i Rädda Djuren-klubben, och få tidningen Klubbnytt fem gånger per år. Medlemskapet kostar 100 kronor, och medlemsavgiften gör skillnad för djuren! Alla nya medlemmar får även en fin välkomstprensent. Besök [raddadjuren.se](#) för att få veta mer.

Klicka [här](#) för att ge bort ett medlemskap!



Inte bara maten

Som vi redan har nämnt i magasinet så är veganism en livsstil som tar avstånd från all typ av exploatering av djur. Det innebär att leva utan att orsaka lidande i så stor utsträckning som praktiskt möjligt och inkluderar att välja bort animaliskt material och djurtestade produkter där det går.

Animaliska material

Djurens Rätt arbetar med frågan om päls och pälsdjursfarmningen i Sverige. Tillsammans med [Fur Free Reatiler Program](#) har över 100 svenska företag tagit ställning mot päls. Men givetvis rekommenderar vi att välja bort all typ av animaliskt material såsom läder, ull, silke och fjädrar.

Läder

Läder produceras av huden från främst nötdjur och det vanligaste användningsområdet är skor. Läderindustrin har starkt negativ påverkan på miljön vilket bidragit till utvecklingen av nya material. Efterfrågan på djur- och miljövänligare material har bidragit till en snabb utveckling på området. Det finns idag olika typer av konstläder tillverkat av mikrofibermaterial, ananasfiber eller spannmål. De nya materialen ger de egenskaper som söks, exempelvis skor som formar sig efter fötterna och tar upp fuktighet. Läs mer om läder [här](#).

Dun & fjädrar

Fjädrar och dun kan tas från fåglar på två sätt; dels efter slakt av djuren, dels genom plockning av levande fåglar. Påskfjädrarna vi ser i den svenska handeln kommer ofta från kalkonindustrin i USA. Dun och fjädrar kommer till största del från andfåglar som ankor och gäss. Ett vanligt duntäcke innehåller dun från ca 75 fåglar. Vattenlevande fåglar har svaga ben och leder, eftersom de inte har behov av att kunna bära upp sin vikt på land under längre perioder. Detta kan ge upphov till ben- och fotproblem, speciellt där fåglarna ofta hålls på gallergolv eller hårda golv, vilket är vanligt i stordriftssystem. Läs mer om dun [här](#).

Silke

Silke är det körtelsekret som vissa fjärilslarver spinner runt sig själva till en kokong när de ska förpuppas. De fjärilsfamiljer som producerar silke är Bombycidae, dit den "odlade" mullbärssilkesfjärilen hör, och Saturniidae eller Tussah, dit vildsilkesfjärilarna hör. Kina och Indien står för merparten av världsproduktionen av silke idag. Eftersom tråden lätt går sönder när fjärilen ska bryta sig ur kokongen, dödas silkesfjärilen redan i puppstadiet. Kokongerna upphettas så att larverna dör. Det går åt ca 5000 silkesmaskar för att göra en kimono i rent silke. Läs mer om silke [här](#).

Ull

Dagens får har avlats fram för att få en extrem päls-tillväxt. De ursprungliga fåren har samma typ av päls som getter. Om inte fåren klipps regelbundet kan ullen bli en sanitär olägenhet; det kan fastna träck på svans och runt ändtarmsöppning och den täta ullen kan bli grogrund för fluglarvansgrepp. De flesta fårraser har en ulltillväxt som förutsätter klippning två gånger per år. Studier har visat att klippningen är en mycket stressande upplevelse för fåren. Läs mer om ull [här](#).



Djurförsök

Djurförsök används inom många olika områden. Den befintliga förordningen som förbjuder djurförsök för kosmetika har fortfarande för stora kryphål för att garantera att inga ämnen i produkterna har testats med djurförsök. Läkemedel är alltid testade på djur, men det innebär inte att du som är kritisk till djurförsök borde sluta ta läkemedel. I stället kan du stötta Djurens Rätts arbete som arbetar kontinuerligt med att ställa högre krav på våra politiker för att utveckla alternativa metoder.



Otippade animaliska tillsatser

Animaliska tillsatser gömmer sig i många varor som t.ex. i ett läppstift i form av bivax, gelatin i godis eller som kollagen i energidryck. Genom vår märkning I'M VEGAN granskar vi även innehåll på dessa mindre självklara ämnen och hjälper konsumenterna att handla djurvänligt.



Veganska viner

När ett vin jäser bildas proteiner som gör vinet grumligt och slöjigt. Det är naturligt och ofarligt men kan samtidigt göra vinet instabilt. Dessutom är de flesta vindrickare vana vid klart vin. Grumligheten och fällningarna tas bort genom klarning och filtrering innan buteljering. Vid klarningen används i vissa fall animaliska proteiner och ämnen: mjölkprotein, äggvita, isinglass från fiskens simblåsa eller kitin från skaldjur. Det tillsatta klarningsmedlet gör att proteinet från jäsningsklumpas ihop, sjunker till botten av vinkaret och kan tas bort. Protein avlägsnar protein, med andra ord. Även andra produkter från djurriket används vid vintillverkning: **Gelatin** kan göra rött vin mjukare genom att ta bort tanniner och mjölkprotein **kasein** tar bort färgämnen från vita viner och gör dem ljusare.

Veganviner klarnas och stabiliseras istället genom att använda bentonitlera eller andra finmaskiga filter. Systembolagets hyllkantsetiketter är inte veganmärkta, men etiketterna på dryckens förpackning är det. Du hittar veganska viner på Systembolaget genom att kolla etiketten på flaskan. Producenterna märker själva ut produkterna genom egen logotype eller text på till exempel "vegan friendly", men det finns också de mer gedigna tredjepartscertifieringarna The Vegan Society, The European Vegetarian Union och V-label. Om du söker på "vegan" i sökfältet på Systembolagets hemsida kommer hela deras veganska sortiment upp.



I'M VEGAN + kosmetika = sant

Med märkningen I'M VEGAN har Djurens Rätt gjort det tråkiga jobbet åt konsumenterna: att granska ingredienslistan och säkerställa att produkten uppfyller kraven för att räknas som vegansk. En tredje part kontrollerar även att inga djurförsök förekommer.

Vego & träning

Gillar du att springa marathon, lyfta tungt eller spela tennis? Många personer som tränar och vill börja äta växtbaserat brukar fundera på om proteinet kommer räcka, om maten kommer mätta eller om de kommer få tillräckligt med energi. Men det finns gott om exempel på elitidrottare som äter växtbaserat, inga mindre än Venus Williams, Kyrie Irving, Lewis Hamilton, Lars Frölander och Patrik Baboumian är några av dem som bevisat världen att en växtbaserad kost inte hindrar dig från att bli stark eller snabb.

Vi frågade nutritionisterna Pernilla Berg och Anna-Karin Quetel om hur du ska göra för att få i dig allt du behöver.

Räcker det verkligen med vegetabiliskt protein, eller är det viktigt med tillskott?

Anna-Karin: De allra flesta som tränar på motionsnivå behöver inte oroa sig för sin kost. Tränar man på elitnivå kan det ställa högre krav på vissa näringsämnen men framför allt är det energiintaget som kan bli en utmaning. De allra flesta får i sig det protein de behöver om de äter en varierad kost. Bröd är faktiskt en av våra största proteinkällor och spannmål kombinerat med baljväxter gör att du får en bra kombination av aminosyror.

Finns det några specifika näringsämnen en ska tänka på vid träning?

Pernilla: Om du tränar mycket löpning trampas många röda blodkroppar sönder. Det är lätt att få brist på järn och vitamin B12. Om man känner sig trött kan man testa sina värden hos vårdcentralen. Jag rekommenderar vitamin B12 till alla veganer, oavsett om man tränar eller inte. Det vanligaste nybörjarmisstaget är att man får i sig för lite kalorier. Nötter är jättebra och man kan gärna berika maten med en omega-3-rik olja. Om du äter sallad kan du ringla över olja och lägga till baljväxter eller quinoa.

Vill du ändå stoppa i dig extra protein inför träningen?

- Proteinpulver: Skippa animaliska proteinpulver (exempelvis vassle och kasein) och använd istället soja-, vete-, ärt- hampa- eller risbaserat pulver.
- Nötter: En stor klick jordnötssmör! Ät direkt eller blanda i smoothies för att höja proteinhalten.
- Bars: Det finns många olika veganska proteinbars på marknaden.

Tre vanliga frågor

Hur går det med det öppna landskapet om alla blir veganer?

Många av de djur som idag konsumeras bidrar inte alls till att hålla landskapet öppet, över 100 miljoner kycklingar bidrar inte till öppna landskap. Men det finns utöver det ingenting som säger att vare sig öppna gräsmarker eller betande djur måste försvinna bara för att alla blir veganer. Många marker hålls redan idag öppna av till exempel hästar, som inte är tänkta som livsmedel. Det går förstås också bra att ha andra djur som håller undan igenväxningen, utan att för den skull döda dem. Djurens Rätt har ingen avsikt att verka för att domesticerade djur ska sluta finnas.

Vad ska vi gödsla jorden med om all animalieproduktion upphör?

Det går utmärkt att odla vegetabilier utan att använda gödsel från lantbruksdjur. Inget av de näringsämnen som krävs för att få bördig jord har animaliskt ursprung utan kommer från början från vegetabilier. Att ge foder till djur och sedan använda deras avföring som växtgödning är ett slöseri med energi och gödningsämnen. Djuren tar upp en stor del av näringen i fodret, och tillverkar ingen ny näring – avföringen har därför lägre innehåll av växtnäringsämnen kväve, fosfor och kalium än det som djuren äter.

Vad sker med den biologiska mångfalden i ett lantbruk utan eller med få djur?

Största delen av djurhållningen bidrar inte alls till någon biologisk mångfald, eftersom de flesta djuren hålls inomhus hela livet och endast äter foder som odlats i monokulturer. De flesta djur som betar bidrar inte heller till mångfalden eftersom det allra mesta betet och foderskörden sker på planterade, gödslade marker med låg artrikedom. I ett lantbruk utan djur skulle de marker som idag används för foderodling istället kunna användas för flerårig vallodling, vilket binder kol, bidrar till mångfald, minskar de utsläpp som beror på markbearbetning, håller landskapen öppna och kan användas till framställning av biogas och gödningsmedel.

Bli månadsgivare!

Djurens Rätt arbetar för en värld där varje liv räknas. Genom att du blir månadsgivare är du med och ser till att den visionen kan bli verklighet.

Klicka här
för att bli
månadsgivare!


Djurens Rätt.

Var med och gör skillnad för djuren!

Att vara medlem via autogiro är ett enkelt sätt att betala sin medlemsavgift och att skänka gåvor. Det är också det mest kostnadseffektiva sättet. Mer av dina pengar går till arbetet för djuren!

– Det är ett fantastiskt bra sätt att vara medlem. Det blir väldigt låga administrativa kostnader och då kan vi lägga ännu mer resurser på vårt viktiga arbete för djuren. Det är väldigt få som faller bort och slutar vara medlemmar av misstag, säger Camilla Bergvall, riksordförande på Djurens Rätt.

En stor skillnad med månadsgivandet är att det är lättare för många att ge lite mer när det är fördelat över året. En liten extra gåva varje månad blir mycket när det är många som ger lite extra. Uttrycket: ”Många bäckar små” passar väldigt bra i det här sammanhanget.

– Alla Djurens Rätts månadsgivare är hjältar för djuren! Du ska verkligen veta att du gör skillnad. Ett regelbundet stöd gör att vi kan jobba långsiktigt och satsa på kampanjer som gör skillnad för väldigt många individer, säger Camilla Bergvall.

Djur är liksom människor kännande varelser med intressen och behov som måste tillgodoses. Djurens Rätt kan aldrig acceptera att man ser på djuren som varor för människor att utnyttja för egna intressen. Vi tror på en värld där alla har rätt till sin egen kropp och sitt eget liv. Genom demokratisk opinionsbildning, politisk dialog, företagssamarbeten och ökad kunskap vill vi förverkliga vårt mål: en värld där djur respekteras som kännande individer med rätt till sina egna liv.



Camilla Bergvall har varit riksordförande för Djurens Rätt sedan 2019.

Så fungerar det:

- Du behöver inte förnya medlemskapet utan det rullar på så länge du vill.
- Du får medlemstidningen och medlemsrabatter.
- Det ger lägre administrationskostnader för Djurens Rätt än årsmedlemskap.
- Du kan enkelt välja att bidra med en gåva varje månad utan att det medför någon extra administration vare sig för medlemmen eller för Djurens Rätt.

SHOPPA DJURVÄNLIGT!

Allt överskott går till arbetet för djuren.

shop.djurensratt.se

