

WEEKEND MAT

5 FRÅGOR

Om man ska bjuda på middag, och en i sällskapet är vegetarian, hur ska man tänka då?

- Det är trist att få samma rätt som de andra fast utan kött. Enklast är att göra något vegetariskt för alla, det är inte avancerat!

Vilken är den mest underskattade grönsaken, tycker ni?

- Jordärtskocka, den är fantastisk i gratänger och soppor och gör maten krämig utan grädde. Vi gillar också traditionella växter som bondeböner, mangold och grönkål. Och nässlor och rotfrukter.



Mangold, en höjdare.
FOTO: JUREK HOLZER

Bra alternativ till kött (förutom quorn som lätt blir lite tjatigt)?

- Tzay, ett sojaprotein som kan köpas färdigkryddat, det är härligt starkt.
- Tofu, en sojaböns pasta som man kan använda till allt ifrån att smula till färs till att skiva på macka. Men glöm inte att smaksätta tofun.

En bra veg-kokbok?



- Den vanliga Vår kokbok, byt bara ut köttet mot vegetariska alternativ. Två inspirerande bloggar är Vegankocken och Vegoriket, där hittar du massor av recept.

Bästa vegetariska snabbmaten i Umeå, enligt er?

- Hälsotalriken eller äppelsalladen på Rost, sichuan-tofu på Shanghai, Chaplins enchiladas, Bamsegrillens grönsaksbiffar, Umeå-grillens falafelrulle med mjölkfri hummus.

ANNA LUNDSTRÖM

MITT BÄSTA MATMINNE:

Maria:

"Det var när jag åkte till Ammarnäs i jobbet och skulle äta på restaurangen där. Jag frågade om de hade något vegetariskt och väntade jag mig en micrad morotsbiff, men fick mitt livs godaste vegburgare, kryddad med garam masala och snyggt upplagd. Jag berömde kocken."



MATPROFILEN TRION BAKOM UMEÅS FÖRSTA HELVEGETARISKA CATERING

Glöm nittiotalets läskiga veg-korvar, och sojamjölken som knappt var drickbar. Vegetarisk mat är så mycket mer än så, och alltfler väljer i dag bort kött. Weekend möter i dag trion bakom nystartade cateringföretaget Snåttren.



"Vi ledsnade på alla vegburgare"

Trion bakom företaget

Angelica Källbjer, 35

är, boende på Teg.

Maria Engström, 36,

boende på Öbacka

(kusin till Angelica).

Gustav Sjöstedt, 34,

Hällnäs.

Driver: Företaget

Snåttren.

Kort om företaget:

Catering med hel-

vegetarisk mat.

Läs mer:

www.snattren.se

GRÖNT - Umeå är en stad med många vegetarianer och medvetna människor, men när jag flyttade hem från Malmö för drygt ett år sedan blev jag nästan chockad, säger Gustav Sjöstedt.

Vi står i Maria Engströms prunkande kolonilott vid Bräntbergsbacken, och pratar om det skrala utbudet av vegetarisk mat på Umeås restauranger.

- Till slut blir man less på hummusmackor och vegburgare... konstaterar de.

Det var just bristen på väl-lagad vegetarisk mat som gjorde att Maria, Gustav och Angelica Källbjer startade



De första vegetariska påläggen var vidriga!

en helvegetarisk cateringfirma i våras. Knappt hade de hunnit registrera företaget innan de erbjöds ett stort jobb: Djurens rätts årliga riksstämman i Umeå med 135 deltagare.

- Vi tackade glatt ja och sedan satte vi oss ned och sa "hur ska vi göra det här?", berättar Maria med ett leende.

Trots många allergiker och en hel del specialkost gick cateringtrion i land med midagen som bestod av minipalt med rökt tofu till förrätt, skogsgryta med svamp och enbär till varmrätt, och vaniljglass med knäckflarn och hjortronsås till efterrätt.

Upplever ni att fler är intresserade av vegetariskt i dag än för 15 år sedan?

- Absolut! svarar de unisont.

Gustav tror att ett ökat matintresse i samhället, framför allt för utländska kök, har gagnat vegetarisk matlagning.

- Den enda matkulturen jag känner till som inte serverar något vegetariskt är den på Grönland, säger Gustav som i höst börjar utbilda sig till trädgårdsmästare.

Han slår gärna ett slag för bortglömda grönsaker.

- Jag odlar bland annat purpurmålla som liknar spenat och svartkål som liknar grön-

VÅR MENY FÖR 4

En enkel och god förrätt.

FOTO: SCANPIX



Förrätt: Mandel-hollandaise med färsk sparris

Det här behöver du:

1,5 dl mandel
1 pressad citron
½ dl olivolja
½ dl vatten
2 nypor salt
1 nypa curry
1 liten nypa tandoori masala

Så gör du:

Mixa alla ingredienser i en mixer till en slät hollandais-sås. Servera med kokt färsk sparris.

Varmrätt: Ugnstekta sojafiléer med pepparrotsdressing

Det här behöver du:

16 kokta sojafiléer
1 knippe gräslök
mjölkfritt margarin
1 tsk salt
1 krm vitpeppar

Till dressingen:

1 msk dijonsenap
½ dl olja
½ dl vatten
2 msk kapris
1 dl riven pepparrot
salt och svartpeppar

Gör så här:

Sätt ugnen på 175°C. Bryn filéerna i margarin i en stekpanna. Lägg sedan i en ugnssäker form. Krydda med 1 tsk salt och 1 krm vitpeppar. Stek filéerna i ugnen ca 20 minuter. Låt svalna. Hacka gräslöken. Lägg senapen i en skål och vispa i olja, lite i



Sojafiléerna blir härliga med en dressing av dijonsenap och pepparrot.

FOTO: SNÄTTREN

taget. Vispa i vatten, hälften av kaprisen och hälften av pepparrot. Krydda med ½ tsk salt och 2 krm peppar.

Lägg upp sojafiléerna på ett vackert serveringsfat. Skeda över dressingen. Strö över resten av pepparrotten och kaprisen samt

gräslöken. Krydda med nymalen svartpeppar. Servera med förslagsvis kokt färskpotatis.

Efterrätt: Hallon- och citronsorbet

Det här behöver du:

4 frysta ekologiska bananer i bitar
4 dl frysta hallon eller jordgubbar
2 msk rivet skal från 2 ekologiska, tvättade citroner

Gör så här:

Skala och hacka bananerna och frys in dem i förväg. Ta ut de frysta bananbitarna och hallonen och låt tina i cirka tio minuter. Mixa alla ingredienser till en slät glass i en matberedare och servera med en sked färska bär.



Tipset!

Börjar bananerna bli bruna? Skala, skiva och frys in så kan du använda dem när du blir sugen på sorbet.



Servera den fräscha sorbeten med färska bär - eller på en "tårtbit" av vattenmelon.

FOTO: SCANPIX

kål, det är växter som anpassat sig till vårt norrländska klimat och odlades här i trädgårdarna fram till 1950-talet, säger han.

Maria och Gustav äter sedan 15 år helvegetariskt, alltså veganskt. Angelica blev vegetarian för 11 år sedan, men övergick till blandkost under några år när hon fick barn. Alla tre minns ännu utbudet i matbutikerna vid millennieskiftet.

- De första påläggen, korv och skinka, 'var vidriga' säger Angelica, och Gustav berättar om puckost som man kunde studsa, och sojamjolk som man inte kunde använda till annat än bakning på grund av bismaken.

ANNA LUNDSTRÖM

I KYLEN:



Det har vi alltid hemma:

- Dijonsenap, lök, vitlök och potatis bland annat.

Favorit-pålägget?

- Den nya "go-osten" på Helsemin (butik vid Operan i Umeå), den hamstrar jag, säger Maria.

Köps inte:

- Isbergssallad, det är en ganska trist grönsak. Om jag gör sallad föredrar jag "matigare" grönsaker som spenat, tomat och bönor, säger Maria.
- Halvfabrikat. Och bröd, det blir godare, billigare och fritt från konserveringsmedel om du bakar själv. Sätt degen på kvällen, låt jäsa i kylan och grädda till frukosten, säger Gustav.

Skulle ni äta labbodlat kött?

- Är man intresserad av mat så vill man jobba med bra och genuina råvaror, så nja... Men samtidigt är jag öppen för det mesta, säger Maria.

Därför äter vi vegetariskt:

- Miljön, kostnaden och etiken kring djur. Det är även roligare att laga vegetariskt, man testar fler grejer och kommer ifrån korv- och köttbulleträsket.