

Mere Vegetar Light

Uanset om du er kaloriebevidst vegetar, kødspiser på nedtrapning eller bare nysgerrig på afveje, kan du få glæde af denne kogebog. Efter at have bladret lidt i den vil du hurtigt finde ud af, at det slet ikke er så svært at gå til, det med at spise vegetarisk. Er du allerede vegetar, kan du blot læne dig tilbage og nyde, at du ikke behøver bekymre dig om, hvorvidt der nu er for meget fedtstof i retterne i bogen, men at du bare kan lave din grønne mad med god samvittighed. Er du ikke vegetar i forvejen, kan du jo prøve lidt ad gangen at erstatte kødet med grønt, bønner og kornprodukter, og så mærke efter, hvordan det føles. Måske oplever du en lettere og mere behagelig mæthed? Måske føler du dig friskere og lettere til mode efter lidt tid? Måske ... nåja, prøv selv at se, hvad der sker ... det kan være, at du bliver overrasket!



Karina Schramm



ISBN 978-87-993207-1-4

Mere Vegetar Light

FLERE FEDTFATTIGE VEGETAROPSKRIFTER

Karina Schramm





Forord

Da jeg for et par år siden påbegyndte arbejdet med min første kogebog, Vegetar Light, tænkte jeg, at jeg skulle stå med den i mine hænder, før jeg troede på, at det kunne lade sig gøre for en madelskende vegetar-amatørkok som mig at få udgivet min egen kogebog, og at den faktisk kunne vække glæde rundt omkring i hjemmene.

Ikke desto mindre måtte jeg bide mine tvivl i mig og opdage, at min bog faktisk kunne bruges – her et par år senere er 2. oplag så godt som udsolgt, og til min store glæde har jeg fået masser af positive tilbagemeldinger fra glade brugere af Vegetar Light ... jeg er åbenbart ikke den eneste, der sætter pris på sund, fedtfattig vegetarmad uden dikkedarer!

Det virker som om, at vi får mere og mere fokus på "det sunde liv". Tv, aviser og ugeblade fortæller os igen og igen, hvor vigtigt det er at leve sundt, og det er min oplevelse, at vores bevidsthed med hastige skridt udvider sig fra at være koncentreret omkring vores sundhed til også at omfatte såvel dyrevelfærd som klima. Når man gang på gang hører, hvor meget kødproduktionen påvirker miljøet, kan man vel nærmest ikke lade være med at tænke over ens egne muligheder for at gøre en forskel. Joh, den grønne livsstil får i højere og højere grad sin berettigelse!

Dermed vover jeg at konstatere, at der er behov for denne type bog – en bog, der på overskuelig, let og afslappet vis guider og inspirerer brugeren, så det bliver lettere at lukke vegetarkosten og sundheden ind i hverdagen. Vi kan jo lige så godt gøre det let for os selv at være sunde.

God fornøjelse med [Mere Vegetar Light](#) – jeg håber, at den vil vække glæde i dit køkken!

Indledning

I Vegetar Light tog jeg en vigtig beslutning, som jeg holder fast i: Vi skal ikke kontrollere kalorieindholdet i alt, vi spiser. Vi skal skabe en naturlig balance i vores indtag, så den sunde mad er i klar overvægt, mens der stadig er plads til de små godbidder, som vi også skal tillade os selv – om det så er chips, kage eller slik. Der skal være plads til det hele – men det usunde i små rationer. Livet skal være en fest – en GRØN fest – med masser af god og sund mad! Således har jeg endnu engang valgt ikke at anføre oplysninger om kulhydrater, fedtindhold mv., selvom jeg er klar over, at nogen måske vil se det som et minus. Bogen kan i lighed med Vegetar Light stadig bruges som et nemt redskab til at få sundere vaner ind i hverdagen.

Jeg har fået meget positiv feedback – og konstruktiv kritik – på Vegetar Light, og dette har jeg naturligvis brugt i arbejdet med denne bog.

Ingredienserne er ligesom i Vegetar Light lette at få fat i og af den type, du ikke bare bruger én gang for så at smide resten ud. Dog har jeg været så fræk at snige et par enkelte ingredienser ind, som alligevel ikke er så lette at få fat i; nemlig fillodej og gul thai currypaste. Fillodejen er et supergodt, fedtfattigt alternativ til butterdej og tærtebundsblandinger, og selvom det er lidt sværere at arbejde med, er det besværet værd. Thai currypasten giver et helt særligt ekstra pift til de mere eksotiske retter, som ellers ville kræve "besværlige" ingredienser som fx citrongræs og galangalrod, hvis rester sikkert bliver smidt ud bagefter, fordi de kan være svære at finde anvendelse for i øvrigt. Currypasten kan holde sig ret længe i køleskab og kan dermed anses som en investering. Husk altid at tjekke ingredienserne i den, da nogle varianter indeholder rejer – min erfaring er dog, at den gule variant er rent vegetarisk.

Opbygningen er meget lig den i Vegetar Light, og så alligevel ikke – jeg har eksempelvis vovet mig ud i at dele forretter og hovedretter op og i stedet slå forretterne sammen med tilbehøret – så kan du selv bestemme, om en ret virker mest som tilbehør eller forret; en stor del af retterne kvalificerer sig nemlig til begge dele. Hovedretterne har til gengæld fået deres eget kapitel, og de fleste af dem kan sagtens

stå alene blot med fx kartofler, brune ris, bønner, linser eller fuldkornspasta som tilbehør, hvis det skal være nemt.

Ønsker du at gøre lidt mere ud af menuen en dag, og er det svært lige at finde på, hvad der skal sættes sammen, har jeg forsøgt at komme med lidt hjælp i kapitlet Menuforslag. Her finder du hvilke retter, jeg synes klæder hinanden – så er du ikke på helt bar bund!

Er du veganer, kan du også få glæde af denne bog. I indholdsfortegnelsen har jeg med en stjerne markeret retter, som hverken indeholder æg eller mælkeprodukter. Men det skal ikke nu afholde dig fra at kigge på alle de andre retter; flere af dem kan sagtens tåle, at du fx erstatter deres mælkeindhold med en vegetarisk mælkevariant eller fjerner noget ost.

Derudover har jeg med tanke på, at vi alle hver især har vores måder at måle ingredienser på, lavet en lille oversigt over vægten på de mest brugte råvarer i bogen, så du kan se, hvor meget en dl svarer til for de enkelte råvarer, eller hvor meget visse grønsager i deres gængse størrelse vejer. Så skulle alle – uanset om de bruger køkkenvægt eller decilitermål – kunne være med.

Sidst men ikke mindst er der også blevet plads til et ingrediens-indeks bagerst i bogen, så det fx er nemmere at finde opskrifter med lige den eller de grønsager, du har – eller som du er særlig vild med. Jeg har dog sat en minimumsgrænse for mængden af en given ingrediens, før den figurerer i indekset; altså kan der fx godt være 1 tsk citronsaft i en ret, uden at den figurerer under Citron i indekset.

Nå – lad mig ikke opholde dig længere, kære læser – du er sikkert vild for at kaste dig ud i den sunde madlavning, så kom bare i gang!

Kikærtesalat*

4 PERSONER

Ingredienser

- 3 røde peberfrugter
- 3 dåser kikærter
- 2 appelsiner
- 1 lille rødløg
- Chili efter smag
- ½ bundt persille
- Salt

Fremgangsmåde

- 1) Hæld væden fra kikærterne og skyl dem grundigt
- 2) Pres den ene appelsin og skær den anden i meget tynde skiver
- 3) Skær peberfrugterne i meget tynde strimler af ca. 3 cm længde
- 4) Hak løget fint
- 5) Hak persillen
- 6) Kom alle ingredienser i en skål og smag til med salt og chili

Tip! Denne salat egner sig fint som et friskt løft til tunge karryretter.



Blomkålsfrikadeller

16 STK./4 PERSONER

Ingredienser

- 1 blomkålshoved (ca. 600 g rensat vægt)
- 2 æg
- 2 store løg
- 40 g dag gammelt brød uden skorper
- 1½ dl hvedemel
- 1 tsk chili
- 1 tsk salt
- Friskkværnet peber
- 2 tsk olivenolie til stegning

Fremgangsmåde

- 1) Del blomkålen i store buketter og kog dem møre i ca. 5 minutter
- 2) Riv løgene groft
- 3) Hak det let afkølede og drænedede blomkål groft
- 4) Riv brødet på rivejern (eller kryml det fint)
- 5) Bland løg, blomkål, brødkrummer, hvedemel, chili, salt, peber og æg og rør det godt sammen
- 6) Lad blandingen hvile i køleskab i ca. ½ time
- 7) Form i håndfladen med en spiseske frikadeller – der bliver ca. 16 stk. – som steges på en pande med lidt olie i ca. 7 minutter på hver side (ikke for hård varme), til frikadellerne er faste og gyldne på begge sider
- 8) Lad frikadellerne stege færdig i ovn ved 200 grader i ca. 15 minutter

Tip!

Mist ikke modet, selvom frikadellerne i starten virker lidt "løse" på panden – efter de har fået lidt varme, samler de sig og bliver lettere at have med at gøre.



Appelsinsmoothie*

4 PERSONER

Ingredienser

- 6 dl frosne jordbær
- 10 dl appelsinjuice (helst friskpresset, ellers fx Rigtig Juice)
- 1 banan
- Evt. sødemiddel

Fremgangsmåde

- 1) Bland alle ingredienser og blend
- 2) Smag evt. til med sødemiddel

Tip! Erstat evt. ca. 2 dl af appelsinjuicen med mælk eller yoghurt, hvis en mere cremet smag ønskes.

