



DANSK
VEGETARFORENING
SIDEN 1896

For livsnydere og lækkeremunde:

EN VERDEN AF SMAG

- Opskrifter fra danske vegetarbloggere



ALLE KAN LEVE VEGETARISK

Kan man kombinere en sund, bæredygtig og dyrevenlig livsstil med moderne, let og lækker madlavning?

Ja!

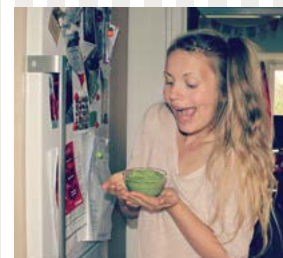
Stadigt flere beslutter sig for at spise mere grønt, og vegetarisk mad behøver ikke være hverken svært eller kedeligt. I denne brochure finder du et udpluk af hjemmelavede retter, fra helt almindelige danske vegetarer.

Ved hver blogger er et link, hvor du kan finde flere spændende opskrifter, samt læse om hvilke refleksioner der ligger bag deres valg om at leve vegetarisk og hvordan det påvirker dem i hverdagen.

Du kan læse mere om vegetarisk livsstil på vegetarforening.dk

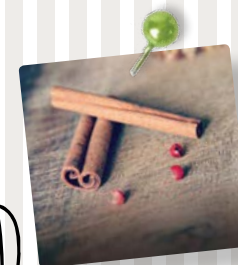
” Jeg ønsker først og fremmest at inspirere til at lave spændende og super lækker vegansk mad. Samtidig forsøger jeg at komme med holdbare løsninger til, hvordan DU kan styre verden i en sundere, mere barmhjertig og mere bæredygtig retning - ét måltid ad gangen.

Luna // www.maanebarnet.org



MAANEARNET.ORG

KAFKAS KÆRLIGHED



»Nu, omsider, kan jeg se på jer med fred. Jeg spiser jer ikke længere.«

Franz Kafka til fisk i et akvarium i Berlin

Ingredienser (til 10 halve skiver rugbrød)

1 økologisk aubergine

Kryddret eddikelage

2 dl eddike
2 dl vand
4 spsk agavesirup
1 spsk. olie
1 lille løg i ringe
1 tsk. rosenpeber
5 hele nelliker
1 laurbærblad
2 kanelstænger
2 tsk. havsalt

Karrydressing

2 dl soja eller havrefløde
2 spsk. citronsaft
2 tsk. agavesirup
2 tsk. dijonsennep
2 syltede agurker i fine tern
½ finthakket løg
4 tsk. karry
1 tsk. tørret dild
1 knivspids stødt kanel
3 strøgne tsk. havsalt



Fremgangsmåde

Start med komme ingredienserne til den krydrede eddikelage i en gryde, og giv den et opkog. Tilsæt auberginen som du har skåret i ca. 10 - 1 cm bredde - skrå skiver, og skåret over endnu engang, så du har ca. 20 mindre "fileter". De rækker til 10 halve skiver rugbrød hvis du kommer 2 på hver skive. Lad dem simrekoge i eddikelagen i 8-9 minutter ved svag varme. Rør i dem engang imellem. De skal begynde at blive let gennemsigtige og bløde, men endnu have en anelse bid.

Aubergine findes i øvrigt i et utal af former og farver. Lange, runde, hvide, gule, røde, blå og næsten sorte. Det er de lange, ovale og mørkviolette der er de mest almindelige her i Danmark, så det er dem jeg har eksperimentet med. Men har du mulighed for at bruge andre sorter, så gør endelig det! Hæld aubergineskiverne og lagen på et skoldet glas eller i en luft - og lugttæt boks og lad dem køle helt af (gerne til dagen efter) inden du blander dem i karrydressing. Husk at dræne dem

godt for kryddereddiken inden du kommer dem i, da dressingens ellers vil blive vandet i stedet for tyk og cremet. Husk også at pille kanelstænger og nelliker fra. Rosenpeberet er mildt at tygge i, så dem behøver du ikke sortere fra. Du kan selvfølgelig også sagtens spise aubergineskiverne uden overhovedet at komme dem i en karrydressing, hvor de i stedet kommer til at minde om kryddersild, men jeg er personligt ret vild med dem sådan her. Opbevar Kafkas Kærlighed på køl i et skoldet glas eller konserver den med det samme!

Luna Månebarn Krause // maanebarnet.org



HVERDAGS-MIRAKLER.BLOGSPOT.DK

SNICKERS-KAGE

Lækker og syndig, lige præcis som en dessert bør være det. Kagen der overbeviser alle om at vegansk mad er velsmagende og inspirerende. Kagen der får dig til at fortryde, at du bad om opskriften - da den er svært afhængighedsdannende.

Snickerskage

- 1 dl sukker
- 2 dl sirup (lys)
- 200 gram peanutbutter
- 1 tsk vaniljesukker
- 7 dl knuste cornflakes (knus i hånden)
- 2 små håndfulde peanuts (gerne de salte)
- 200 gram mørk chokolade til overtræk

Fremgangsmåde

Bland sukker, sirup og peanutbutter i en gryde og varm det op til det er smeltet og er en homogen masse, det skal ikke koge men bare lige akkurat varmes igennem. Tag gryden af varmen og rør det sammen med vaniljesukker, cornflakes og peanuts - nødderne kan hakkes, men du kan også komme dem i hele. Hæld massen i en beholder beklædt med bagepapir og lad den køle af - stil fx. i køleskabet. Lav et vandbad og smelt chokoladen, som nu hældes ud over kagen - lad den igen køle af.



MIASOMMER.WORDPRESS.COM

TORTILLAS MED BØNNEGRYDE OG GUACAMOLE

Ingredienser:

- 3 dåser bønner (f.eks. to ds. kidney-bønner og en ds. hvide bønner)
- 2-3 gulerødder
- 2 løg
- 1 dåse hakkede tomater
- 1 dåse tomatpure
- 3 fed hvidløg
- chilipulver/cayennepeber/frisk chili
- grøntsagsbouillon (1-2 terninger)
- 3-4 tsk. paprika
- 2 tsk. stødt spidskommen
- salt og peber



Guacamole:

- 3-4 modne avocadoer
- 1 lille løg
- 2 fed hvidløg
- citronsaft (smag til, hvor meget der skal i)
- cirka 1 tsk. salt

- 1 pakke tortillas og andet grønt som fyld

Fremgangsmåde

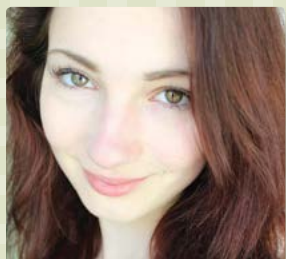
Skær gulerødderne i tern og hak løgene. Steg gulerødder og løg på panden sammen med presset hvidløg, bouillon, paprika, spidskommen og chili. Steg i lidt vand eller olie så det ikke brænder på. Brug så meget chili, som du kan lide.

Tilsæt bønner og tomat, når gulerødder og løg er tilstrækkeligt bløde. Lad det simre nogle få minutter og smag til med salt og peber.

Lav guacamolen ved at skrabe avocadokødet ud og putte det i en foodprocessor/blender sammen med resten af ingredienserne. Blend til det har en cremet og ensartet konsistens.

Tortilla-brødene varmes, og bønnefyld, guacamole og andet grønt puttes i og nydes.





BANANMAD.BLOGSPOT.DK

VEGANSKE BURGERBØFFER!

Veganske burgerbøffer!

4-6 bøffer
1 dl grønne linser
1 dl røde linser (eller grønne)
4-5 dl vand eller grønsagsbouillon
100 gram fintrevet gulerod
½-1 porre - finthakket
1 spsk. vegansk rød karrypaste*
½ tsk. havsalt

1 spsk. havregryn
1½-2 spsk. kikærtemel*
1 spsk. tamari/sojasauce
3 tsk. citronsaft
½ bundt persille - finthakket

* kan købes i helsekostbutikker
og etniske grønthandlere

Fremgangsmåde:

Skyl linserne og kog dem i vandet, ca. 15-20 min. Blend dem med en stavblender til en grov masse, med stykker af hele linser. Bland massen med det revne gulerod, porre, karrypaste, salt, havregryn og kikærtemel. Lad farsen trække i et par minutter og bland de resterende ingredienser i. Tilsæt evt. mere væske. Formes til 4 store eller 6 mindre burger bøffer og steges på en hed pande i ca. 3 minutter på hver side. Servér i lune burgerboller med fx hovedsalat, tomatkiver, agurk (evt. syltet), vegansk mayo, guacamole, ketchup og peberfrugt i skiver.



THOMASEREX.WORDPRESS.COM

BANANKAGE MED KÆRLIGHED

Kærlighed & Kikærter startede som min egen lille kagebog, hvor jeg samlede mine opskrifter, så venner og familie kunne få lidt hjælp til, når jeg kom på besøg. I dag blogger jeg, fordi jeg brænder for at inspirere andre til at lave let, lækker, miljø- og dyrevenlig mad.

Ingredienser

4 modne bananer
(de skal være bløde og gule, gerne lidt brune også, ellers duer de ikke)
1/2 dl smagsneutral olie
(kokosolie kan med fordel anvendes)
1 dl sukker
1 1/2 dl flormelis
1 tsk. flydende vanilje
eller vaniljepulver
1 spsk. juice eller eddike
1 kop kærlighed
(kan ikke erstattes)
4 dl hvedemel
½ tsk. bagepulver
½ tsk. natron
1 knivspids salt
(Evt. chokolade i store stykker - og mængder.)



Fremgangsmåde:

Mos bananerne i en stor skål, så der ingen hele stykker er tilbage, og tilsæt så olie, sukker, flormelis, vanilje og æblejuice. Rør det godt sammen. Bland i en anden skål de øvrige ingredienser, og rør så det hele sammen i den store skål. Kom dejen i en form og bag ved 180°C varmluft til den er færdig - cirka 20 minutter. Test med en strikkepind i midten af kagen, før du hiver den ud af ovnen. Hvis du bager en krans og fylder med frugt eller drysser med flormelis, skal det ske umiddelbart før servering, ellers vil kagen suge saften fra fugten og "smelte" flormelis-drysset. Opskriften på den hjemmelavede Nutella (chokoladepålæg med kokos) kan du finde på bloggen.



Kærlighed & Kikærter

Kærlighed & Kikærter



GROENNERE.WORDPRESS.COM

FYLDTE KARTOFLER

Fylde kartofler

Du skal bruge:

3 søde kartofler

4 spsk. soyayoghurt

Saften af en halv citron

1 fed presset hvidløg

Et forårsløg

En kvart peberfrugt

Salt og peber

Purløg

evt. 2 spsk. gærflager

Fremgangsmåde

De søde kartofler skylles og kommes derefter hele i ovnen og bages ved 200 grader varmluft i ca. 45 min. eller til de er bløde når man klemmer på dem.

Imens laves yoghurtfyldet. I en skål røres soyayoghurt, citronsaft og hvidløg. Hak forårsløg og peberfrugten fint og kom dem i yoghurtblandingen også. Smag til med salt, peber og gærflager. Stil skålen i køleskabet, til kartoflerne er færdig bagte.

Når kartoflerne er færdige, skæres de på langs, fra den ene ende til den anden, og åbnes så der er plads til fyldet. Kom fyldet i og slut evt. af med et drys purløg.

Det overskydende yoghurtfyld, kommes i kartoflerne løbende mens der spises. Velbekomme!



In
English



PEAHUGGER.TUMBLR.COM

COCONUT BUTTER

A classic ingredient of our everyday diet, so it is definitely a must-share from our part. It's good on bread, in oatmeal, in desserts, by itself with a spoon from the jar (oh yeah!), and other thing where you would use a nut butter. It's, highly customizable, quick to make, last for a long time and super-yummy!

Ingredients

400 g coconut flakes

A pinch of salt

200 g almonds

4 teasps cacao powder

2 vanilla bean pods

3 teasps agave syrup

Instructions:

Roast the coconut flakes and almonds for about 20 minutes at 200C (the almonds usually need a little more time than the coconut flakes)

Put all ingredients except for cacao and agave into the food processor

Blend until creamy (you have to scrape it from the sides a couple of times)

Pour half of it into a clean glass

Add cacao and agave to the rest and blend until well combined

Pour it into another clean glass

Take photo, share on Instagram and enjoy! :-)



In
English



MILKINGALMONDS.COM

ZUCCHINI NOODLES W/ MANGO, AVOCADO & LIME SAUCE

This is a completely raw meal which means that it will leave you feeling satisfied without that heavy feeling of having to lie down on the sofa and unbutton your pants.



The Zucchini Noodles The Directions:

(Serves 2)

2 zucchinis

The Gorgeous Sauce

1 mango

1 soft avocado

1 clove of garlic

1 tablespoon Shoyu

1 tablespoon lime juice

A bit of fresh mint leaves

A bit of fresh basil leaves

1/2 teaspoon crushed pepper

2 tablespoons pumpkin seeds

1/2 dl water (or more if needed)

Wash the zucchinis and cut off the ends

Magically transform the zucchinis from zucchinis to noodles using a mandolin, a julienne slicer, a spiralizer or even a basic potato peeler

Run all the ingredients for the sauce in a blender

Serve with a sprinkle of cress, parsley & spring onion

Enjoy!



milkingalmonds.tumblr.com



@milkingalmonds

Trine Rask// milkingalmonds.com



GROEN-SUND-OG-LAEKKER.DK

GRØN, SUND & LÆKKER!

O'megafyldte brød

Ingredienser:

80 g hørfrø

50 g græskarkerner

50 g sesamfrø

50 g solsikkekerner

3,5 dl kogende vand

½ dl lunkent vand

1 pakke gær

1½ tsk. groft salt

1 dl sojayoghurt

- eller ½ dl soja- eller havremælk

ca. 500 g sigtet speltmel

Fyld:

225 g hakkede grønne oliven u/sten, 170 g hakkede soltørrede tomater i olie (vægt uden olie)

Bland hørfrø, græskarkerner, sesamfrø og solsikkekerner i en skål, og hæld de 3,5 dl kogende vand over. Lad blandingen stå og trække i ca. 30 min., til frø og kerner har suget væsken til sig.

Efter 30 min.: Gæren røres ud i det lunkne vand. Gærblandingen, salt og sojayoghurt hældes i skålen med de udblødte frø og kerner, og det hele blandes godt sammen. Tilsæt melet lidt efter lidt. Når ca. 300 g af melet er tilsat, tages dejen ud på et melderystet bord



og æltes godt igennem med så meget af det resterende mel, som dejen kan tage, indtil den er fast og fugtig.

Bland de hakkede oliven og soltørrede tomater sammen i en skål. Form 12 flade ovaler af dejen, og placer en stor skefuld fyld på hver oval. Rul hver oval sammen fra den smalle ende, mens du sørger for at holde fyldet på plads, og læg brødene på en bageplade med bagepapir.

Lad dem hæve i 30 min. tildækket med et rent viskestykke, og bag dem herefter i ovnen i ca. 20 min. ved 200°. Husk at tænde ovnen, når brødene har hævet i

ca. 15 min., så ovnen er klar, når brødene har hævet færdig.

Tip!

Du kan naturligvis fylde brødene med andre gode sager, f.eks. hakkede kogte kartofler og gulerødder vendt i plante- fløde og krydret med salt, karry og timi- an, eller stegte løg og svampe og hakke- de nødder krydret med salt, paprika og oregano. Du kan også smøre ovalerne med hvidløgssmør lavet på plantemar- garine, salt, presset hvidløg og hakket persille og bruge dem som grove hvid- løgsbrød. Der er masser af muligheder

Henriette Vesterbak// groen-sund-og-laekker.dk

5 gode grunde til at melde sig ind i Dansk Vegetarforening:

- Vi er en forening for vegetarianer, veganere og alle der støtter grøn levevis
- Vi taler vegetarianers og veganeres sag i pressen
- Vi påvirker indflydelsesrige politikere, forskere og fagfolk ved at oplyse dem om fordelene ved vegetarisk levevis
- Vi udgiver pjecer og brochurer om mad, miljø, sundhed og etik
- Vi er en stærkere forening, jo flere medlemmer vi er

Som medlem får du:

- Medlemsbladet Vegetaren
- Medlemskort der giver rabatter hos en lang række restauranter, helsekostforretninger, webshops m.v.
- Indbydelser til fester, fællesspisninger, foredrag, m.m.

**DANSK VEGETARFORENING ER EN NON-PROFIT ORGANISATION,
DER PRIMÆRT ER BASERET PÅ FRIVILLIG ARBEJDSKRAFT.**

Meld dig ind på www.vegetarforening.dk



Følg vores arbejde på Facebook



www.vegetarforening.dk