14
jan 2016

Ät mer grönt med Sally Voltaire

Skribent: **Vin & Matguiden**

Med fokus på grönt och hälsa har Sally en självklar plats i Stockholms krogsväng. Vi har passat på att fråga henne om några tips på hur man bland annat får in mer grönt i sin vardagliga kost.

Sally driver bland annat Sally Voltaire & Systrar ? en vegetarisk restaurang med tesalong, juicebar och butik på Åhléns City och Glashuset i Sickla Köpkvarter. Och för den som inte bor i Stockholm inspirerar hon med sina fantasifulla vegetariska rätter och färgglada rawfood?kreationer i sin senaste kokbok Sally Voltaires Mat.

Nu när det nya året precis har börjat, hur har 2015 varit och vad ser du fram emot under 2016? Jag öppnade en restaurang i början på året (med allt vad det innebär). Så 2015 har varit ett år med väldigt mycket jobb, men också mycket glädje. I år ser jag fram emot att vidareutveckla mitt koncept ytterligare.
Du släppte en kokbok under 2015, hur har responsen varit på den? Positiv! Det glädjer mig att den fortfarande säljer lika mycket. Att den inte gick upp som en sol och sedan ut på en rea hylla. Förhoppningsvis kommer den att leva länge. Sedan är det många som hört av sig och saknat recept på vissa saker, men det är så svårt att rymma allt man gjort i en bok.

Om du skulle formulera din matfilosofi i en mening, hur skulle den lyda? ? Från jord till bord.
Har du alltid varit intresserad av hälsosam och vegetarisk kost? ? Jag har alltid varit intresserad av grönsaker som råvara. Och utmaningen i att hitta nya tillagningstekniker och användningsområden för grönsaker. Det är helt enkelt roliga råvaror att arbeta med. Grönsaker är levande mat. Att det sedan ofta blir hälsosamt mat, är mest en

bonus. Lagar man mat från grunden och med bra råvaror, blir det sällan ohälsosamt.

Vad är ett måste i ditt kylskåp? ? Ägg! Jag har alltid ekologiska ägg hemma. Med ägg kan man enkelt ta tillvara på resterna i kylen. Bara slänga ihop en ugnsomelett med det som finns i grönsaksväg eller göra rotsaksbiffar. Ägg är därför hållbar mat, de hjälper till att minska svinnet.
Nytt år och nya löften. Hur tycker du att man, som nybörjare, kan få in mer grönt och vegetariskt i sin kost? ? Man kan börja med att tillaga de rätter man vanligtvis lagar hemma, men att byta ut köttet. Brukar man laga kött med gräddsås kan man byta ut köttet mot ugnsbakad rotselleri och servera det med rårörda lingon. De funkar med alla rätter. Och är ett enkelt sätt att börja gå mot en grönare livsstil.

Kan du ge några tips på råvaror som alltid är bra att ha hemma för att enkelt kunna svänga ihop något gott och nyttigt? ? Rotsaker håller i evigheter i kylskåpet, är prisvärd och nyttig mat som finns att få tag på året om i Sverige. Rosta i ugnen, gör soppa eller gryta, riv ner till rotsaksbiffar, hyvla och svarva till sallader eller pressa till juice. Jag har

alltid glasnudlar hemma också. De är naturligt glutenfria och passar till allt från sallader till varma soppor och stekta grönsaker. De går dessutom på nolltid att tillaga. Bara att täcka med kokande vatten, låta stå några minuter och sedan spola kalla.

Foto: Stefan Andersson