29
jan 2017

TEMA VECKA 5 - VEGETARISKT

Skribent: **Vin & Matguiden**

Den 1 februari är det Vegetariska dagen i Sverige och det finns all anledning att fira. Vin & Matguiden firar med ett vegetariskt tema.

En grönare livsstil växer sig starkare och fortsätter vara en het trend, kanske på en allt bredare front. Vi kommer att laga vegetarisk mat under temaveckan och titta närmare

på olika tekniker. Vi har många recept på vår sajt, sök vegetariskt, rawfood och veganskt så hittar ni mycket gott.

När det kommer till vegetarisk livshållning finns det olika skäl. För många är det ett etiskt val. En diskussion handlar om vår hälsa, en annan om miljön och hållbarhet där ansvarsfrågan toppar om vi kan äta vad vi vill och hur mycket vill.
Många har för längesedan tagit steget till en helt vegetarisk kost och där kanske ytterligare ett steg till vegansk livsstil inte är så långt.
Intresset för raw food, rå kost som inte hettas upp alls eller väldigt lite (max 42 grader), växer långsamt men säkert. Vi hittar till exempel populära Rawfood House i Malmö och cafébaren STHLM RAW i Stockholm.

Veggivore är livsstilen med mycket grönsaker som får spela huvudrollen på tallriken med en liten fisk- eller köttbit ibland och då som ett tillbehör. Det är kanske en sådan idé som är lätt för de flesta att omfamna. Att köra köttfria måndagar har länge varit populärt och är ett steg mot ett grönare liv. Dessa varianter blir ett

mitt-emellan-alternativ men som gör stor skillnad.

Att tänka, laga och äta grönt har aldrig varit lättare. Vill vi inte laga själva så serveras det bra vegetarisk lunch på de flesta ställen. Vi kan göra vardagsmaten lättare genom att beställa hem matkassar. Det finns både vegetariskt och veganskt, självklart ekologiskt, att välja på. Det finns även en uppsjö nya kokböcker med enkla, moderna vegetariska recept.

Både när det gäller hälsa och miljö är några viktiga ledord närodlat och närproducerat. Denna trend ökar vår kunskap om rikedomarna i vår närhet, i vårt land, det som växer naturligt och som är våra egna superfoods. Förhoppningsvis kan bättre kunskap om detta ta fokus från smart marknadsförda, importerade och svindyra pulver, bär och ibland andra konstigheter.

Grönsaksjuice och grönsakssoppor spås bli ett alternativ till on-the-go-trendens populära färskpressade fruktjuicer och fruktsmoothies. Frukt innehåller mycket socker och många flytande kalorier vilket inte passar alla. Grönsaker generellt innehåller mindre socker och bättre näring.
Grönsaker dyker också upp allt oftare i desserter, bakverk och drinkar, en trend som successivt vänjer oss vid en ny upplevelse med mindre sötma.

Kör igång och njut, tiden är inne och gröna vågen är här!