Version 2

Startguide

Allt du behöver för att komma igång med en grönare livsstil!

15 recept

Lättlagade och smakrika varmrätter, efterätter & snacks

Tips & trix

- Så lyckas du med din nya livsstil
- Sociala sammanhang som vegan
- Basvaror & detoxsymtom

Ersättningsguide

Veganska produkter som underlättar övergången till en växtbaserad livsstil

green WARRIOR

Innehåll:

I denna startguide hittar du 15 lättlagade och smakrika recept som hjälper dig in på en grönare, sundare livsstil. Vi har också samlat lite information och tips som hjälper dig göra övergången till din nya livsstil enklare och hållbar i det långa loppet.

Inledning s. 3

Så lyckas du med din nya livsstil s. 4

Vad äter man? s. 5

Basvaror s. 6

Näringsämnen och tillskott s. 7

Detox s. 8

Högtider och sociala sammanhang s. 9

Recept s. 10

3 x smoothie s. 11

Havregrynsgröt Delux s. 12

Chiapudding s. 13

Indisk Daal med morötter och Garam Masala s. 14

Chiligryta med linser och lime s. 15

Mexican Fried Rice s. 16

Minestronesoppa s. 17

Indisk Tikka Masala-gryta s. 18

Pizza med vegansk mozzarella s. 19

Nudelbowl med miso, svamp och chili s. 21

Sushi och dippsås med sting s. 22

Veganska Sloppy Joes s. 23

Örtig linsbolognese s. 24

Chokladpaj med hallon s. 25

Dadelbollar s. 27

Ersättningsguide s. 28

Några ord om författaren s. 35

Så du är intresserad av veganism? Awesome!

Att bli vegan innebär ofta en stor omställning i livet. Det handlar om så mycket mer än bara vad man äter. Som vegan har man en annan syn på världen och hur den fungerar än de flesta andra i sin närhet. Man eftersträvar att leva sitt liv med medkänsla för alla levande varelser, oavsett om det är andra människor, djur eller växter, även om det är djurrätt som ofta hamnar i centrum. Efter att man öppnat ögonen för de orättvisor som existerar och de system som styr vårt samhälle, har man valt att ta avstånd från dessa grymma industrier och istället leva ett liv som motsäger dessa invanda strukturer och beteenden.

I grund och botten innebär veganism att man brukar ett ickevåld, där man erkänner de andra djuren som varelser likvärdiga människan, med samma rätt till ett liv av kärlek - utan smärta, våld och ofrivillig död. Att vara vegan innebär att man tar avstånd från utnyttjande och dödande av djur, i alla utsträckningar. Förutom att man inte äter några animaliska produkter, det vill säga alla typer av kött (så som nötkött, fläsk, lamm, kanin, fågel, fisk, skaldjur osv.) och livsmedel som produceras av djur (så som mjölk, ost, yoghurt, ägg, honung osv) även tar avstånd från att använda djurprodukter inom mode och inredning (så som ull, silke, läder, päls, dun osv.) samt utnyttjande av djur som underhållning eller arbetskraft (t.ex. cirkusar och djurparker).

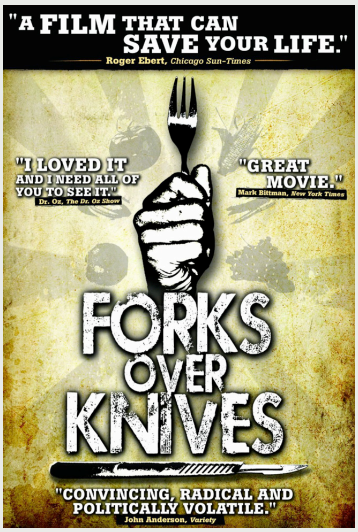
Som konsumenter har vi stor makt, och därför även ett stort ansvar. De varor eller tjänster som du väljer att lägga dina pengar på hjälper till att sätta upp de normer och traditioner som vårt samhälle bygger på. Det är lätt att känna sig liten och hjälplös i en värld där stora företag och kapitalistiska krafter håller i trådarna, men du som individ är oerhört viktig. Du är betydelsefull. Du är mäktig.

Vårt samhälle har sin grund i utbud och efterfrågan. Som konsumenter kan vi påverka vad som produceras, och hur det produceras. För de stora företagskrafterna är det pengar som står i centrum. Hela deras verksamhet går ut på att tjäna så mycket pengar som möjligt, och utan stöd från oss konsumenter faller deras imperium. Därför kan vi ställa krav. Därför kan vi stå upp för vad vi anser är rätt och kräva förändring. Vi har makten att förändra samhället, om vi väljer att stå för våra värderingar. Som vegan tar du ställning. Du behöver inte demonstrera, verbalt protestera eller medverka i en fysisk strejk. Genom att välja bort de produkter och tjänster som involverar våld, lidande och orättvisor och istället lägga dina pengar och din tid på grönare, snällare alternativ är du med och bidrar till en bättre framtid, till ett samhälle där etik, moral och sunda värderingar kommer vara grundpelarna, istället för girighet och kapital.

När du lever en vegansk livsstil bidrar du till en bättre hälsa för din kropp, ett bättre och värdigare liv för andra djur och människor på vår planet, och en förbättrad miljö. Oavsett om du väljer att bli vegan på grund av hälsoskäl, etiska skäl eller för miljön så skapar du positiv förändring på alla dessa områden. It's a win/win/win! Det finns ingen anledning att låta bli.

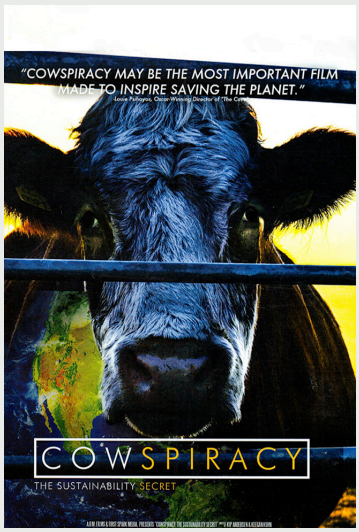
Så lyckas du med din nya livsstil

Något av det viktigaste du kan göra för att lyckas långvarig med din nya veganska livsstil är att utbilda dig själv med så mycket information du bara kan om dessa tre områden (djurrätt, hälsa och miljö). Börja med det som känns viktigast för dig och ta de andra två efter hand. Ett mycket bra sätt att lära sig ny information om är att titta på dokumentärer. På greenwarrior.se har vi listat några av våra favoriter, men som nybörjare rekommenderar vi att du tittar på:



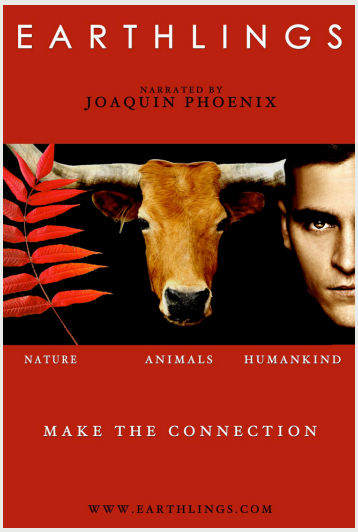
"Forks over knives"

Hälsa



"Cowspiracy"

Miljö



"Earthlings"

Djurrätt

Detta är en bra ordning att se dokumentärerna i. Andra sevärda filmer är **Okja** och dokumentären **The Game Changers**. Båda finns på Netflix.

Ju mer information du samlar på dig, desto säkrare kommer du bli att du valt rätt i att övergå till en vegansk livsstil. Du kommer även kunna använda informationen du samlar på dig för att svara på frågor från de i din närhet som kommer vara nyfikna eller ha en åsikt om din nya livsstil. Knowledge is power! Kolla även upp vilka restauranger och fik i ditt område som har ett vegansk utbud, eller hur du kan anpassa menyval för att få dem veganska.

Övergången från en svensk standardkost till en vegansk kost kan se ut på flera olika sätt. Vissa trivs bäst med att helt och hållet plocka bort alla animaliska livsmedel på en gång, medan andra lyckas bättre genom att göra övergången mer stegvis. Om du är en person som gillar att gå all in så kan du byta din livsstil över en natt, och om du hellre tar det stegvis så kan du börja med att äta en vegansk frukost varje dag. När du gjort detta i en vecka, gör även din lunch vegansk. Veckan därpå, lägg till vegansk mat till middag och från fjärde veckan se till att även dina mellanmål och snacks är veganska. På så vis blir övergången mer gradvis och du hinner testa dig fram med nya recept. Det är viktigt att du lagar mat som passar dina smakpreferenser. Ät vad du gillar, helt enkelt! Och se till att du äter tillräckligt. Växter har färre kalorier per gram än animaliska livsmedel, så du kommer troligen behöva öka storleken på dina portioner för att komma upp i ditt vanliga kaloribehov. Ät när du är hungrig och sluta när du är mätt. Du ska inte vara rädd att äta stora portioner, oavsett om du vill gå ner i vikt eller inte.

I denna nybörjarguide ger vi dig 15 recept för att komma igång, allt från frukosträtter och mellanmål till härliga grytor och soppor. Det finns även en hel uppsjö recept på nätet, på bloggar, på YouTube eller i kokböcker. Nya recept och inspiration finns bara ett par knapptryck bort!

Vad äter man?

Så kommer vi då till den stora frågan, vad äter man? När kött, ägg och mejeriprodukter inte längre är ett alternativ, vad äter man då?

Många som inte är så insatta i vad vegankost innebär friställer sig ofta att man utgår från en ”vanlig” maträtt och plockar bort det som man inte längre ”får” äta. Vi tar köttbullar som ett exempel. En typisk maträtt inom svensk husmanskost är köttbullar, potatis, sås och lingonsylt. I bästa fall kanske det ligger några gurkskivor i ett litet hörn av tallriken. Om man då bara plockar bort kött, ägg och mejeriprodukter så återstår bara potatisen, lingonsylten och den eventuella gurkan. Inte direkt en aptitretande föreställning, eller hur?

Men att vara vegan handlar inte om vad man inte längre ”får” äta. Istället väljer man bort vissa livsmedel som man inte längre ser som mat. Man vidgar sina vyer och tänker ofta utanför det invanda, inrutade mönstret, och på så vis får man upp ögonen för helt nya livsmedel och produkter som man inte tänkt på tidigare. I de flesta fall äter man med större variation än innan man övergick från den svenska standardkosten.

Som vegan kan man äta allt från växtriket, så som frukt, grönsaker, rotfrukter, spannmål (så som ris, havregryn, bröd, pasta, quinoa, couscous, bulgur m.m), baljväxter (olika typer av bönor, linser, ärtor m.m), fröer, nötter osv. Sedan finns det en hel uppsjö av ersättningsprodukter till kött- och mejeriprodukter om man är intresserad av det, så som sojakött i massa olika former, mandelmjölk, havregrädde, sojabaserad yoghurt och kvarg, risglass, mjölkfri choklad, ost baserad på kokosolja, vegetabiliskt smör, och en mängder kakor och andra bakverk. I slutet av denna nybörjarguide hittar du en sektion med ett urval av dessa ersättningsprodukter, som gör det lättare för dig att övergå till en vegansk kost.

Med dessa ersättningsprodukter kan du enkelt veganisera några av dina nuvarande favoriträtter och steget in i en vegansk kost känns inte lika stort och skrämmande. Ersättningsprodukter är definitivt inget man måste använda sig av. Recepten som vi inkluderar i denna nybörjarguide innehåller nästan inga ersättningsprodukter alls, så det är helt upp till dig om du vill använda ersättningsprodukter eller inte.

Basvaror

Här följer en lista på några basvaror som är bra att ha hemma i kyl och skafferi. Har du dessa hemma kan du enkelt sätta ihop flera olika typer av rätter, beroende på vad du gillar.

I skafferiet:

Linser (Röda, gula eller gröna)

Bönor (Svarta, vita, kidney osv)

Kikärtor

Passerade eller krossade tomater

Kokosmjölk

Ris, quinoa och andra gryn

Havregryn

I kylen/frysen:

Lök

Vitlök

Morötter

Babyspenat

Bananer

Potatis och sötpotatis

Frysta bär/frukter (Hallon, blåbär, mango osv)

Näringsämnen och tillskott

Om du äter en varierad kost med fokus på "hela" livsmedel, behöver du inte oroa dig för att få i dig alla essentiella näringsämnen. Hela livsmedel innebär matvaror som är i sin naturliga form, som inte blivit manipulerade eller extraherade. Frukt, grönsaker, nötter, frön, linser och bönor är exempel på hela livsmedel. Raffinerad eller processad mat, som tex olja, vitt bröd, pasta, strösocker osv, är exempel på livsmedel vars näringsprofil har blivit manipulerad genom att man isolerat eller koncentrerat vissa komponenter av det ursprungliga livsmedlet, och på så vis skapat en ny produkt.

Alla hela livsmedel har en balanserad näringsprofil som består av makronutrienter (kolhydrater, protein och fett) och mikronutrienter (vitaminer och mineraler). I raffinerade och processade livsmedel och produkter har denna balans rubbats, och istället för att man får i sig perfekta proportioner av makro- och mikronutrienter får man i sig en skev näringsprofil där ofta bara ett näringsämne har koncentrerats. Naturen skapar allt i perfekt balans och för att få i oss största möjliga näringsupptag av den mat vi äter bör vi förvränga den så lite som möjligt.

När det kommer till tillskott bör du som vegan regelbundet ta tillskott för vitamin B12, samt vitamin D under vinterhalvåret. Alla andra vitaminer och mineraler kan du få i dig tillräckligt av via en varierar kost med fokus på hela livsmedel. B12 skapas ur bakterier som vi historiskt sett främst fick i oss genom jorden, men nu för tiden är våra jordar så utmärglade att det inte finns lika mycket näring kvar i dem, samtidigt som vi äter väl rengjorda grönsaker och dricker renat vatten där bakterier inte förekommer på samma sätt som innan våra moderna samhällen. Även de djur som föds upp inom köttproduktion får B12-tillskott, så istället för att äta ett djur som matats med B12-tillskott kan man helt enkelt själv ta tillskottet. Brist på vitamin B12 är vanligt förekommande även om man äter kött eller andra djurprodukter, därför kan det vara fördelaktigt att ta B12-tillskott oavsett kosthållning.

D-vitamin kommer från solen, att sola i ca 30 minuter varje dag ger kroppen möjlighet att ta upp tillräckligt med vitamin D för att försörja oss. Eftersom vi i norden inte får så mycket sol på vintern, rekommenderas alla, oavsett kosthållning, att ta vitamin D under åtminstone vinterhalvåret.

Det är även viktigt att få i sig en källa av Omega 3. En obalans mellan nivåerna av omega 3 och omega 6 i kroppen kan ställa till med flera hälsoproblem, och om man äter mycket processade livsmedel och oljor blir nivåerna av omega 6 för höga. En optimal nivå är 1:3 av omega 3 till omega 6, men i Sverige ligger snittet på 1:16. Det finns flera bra omega 3-tillskott gjorda på alger i häsokostbutiker. Gör lite research och se vilken som passar bra för dig.

På greenwarrior.se kan du läsa mer om vitaminer och mineraler, samt i vilka vegetabiliska livsmedel du hittar de största källorna av varje näringsämne. Om du ändå känner dig osäker eller orolig för att du inte får i dig allt du behöver när du övergår till din nya kosthållning så kan du använda dig av Cronometer.com. Där kan du logga allt du äter och du får en tydlig översikt på hur många kalorier de innehåller, hur näringsbalansen ser ut mellan kolhydrater, protein och fett, samt vilka mängder av de olika vitaminer och mineraler du får i dig.

Cronometer kan vara ett bra verktyg i början, framförallt för att se till att du inte äter för lite mat, men så länge du äter en balanserad och varierad kost behöver du inte oroa dig. Du behöver inte heller få i dig exakt 100% av dagsbehovet av alla makro- och mikronutrienter varje dag, utan kroppen lagrar och lägger ihop flera dagar av din näringskonsumtion. Ställ dig själv denna fråga: Har du stenkoll på hur din nuvarande näringskonsumtion ser ut? Vet du hur mycket zink, magnesium eller kalcium du behöver få i dig varje dag, och att den mat du äter ger dig dessa exakta mängder? Antagligen inte. Så om du inte oroat dig över det innan så kanske inte detta behöver vara en så stor fundering nu heller. Så länge du äter ordentligt, varierat och mår bra behöver du inte studera ditt näringsintag på detaljnivå.

Detox

När du övergår till en vegansk, växtbaserad kost är det troligt att du kommer genomgå en stor utrensningsprocess där kroppen eliminerar skadliga ämnen som du tidigare byggt upp i din kropp genom många år av matkonsumtion. Det är vanligt att denna reningsprocess för med sig olika symtom, så kallat detox. Detoxsymtomen är olika från person till person, och håller i sig olika länge beroende i vilket skick din kropp är när du byter din kost. Vanliga symtom är tex huvudvärk, finnar, orolig mage osv.

Dessa symtom brukar ofta ge med sig efter ett par dagar till några veckor, medan vissa håller sig kvar längre. Vissa får inga detoxsymtom alls, det beror helt på din bakgrund och hur din kropp fungerar. Detox är helt normalt och ingenting du behöver oroa dig för. Ge det tid och känn dig istället nöjd med att veta att du är på väg att få en hälsosammare, friskare kropp.

Högtider och sociala sammanhang

I början kan det kännas lite besvärligt att vara vegan när det kommer till högtider eller andra sociala sammanhang. Detta kan antingen bero på att det veganska utbudet inte är så stort där man ska äta, eller att de människor man har omkring sig inte fullt accepterar din nya livsstil. Beroende på orsak så finns det olika sätt att hantera dessa situationer på.

Om du och vänner eller familj ska ut på restaurang och äta kan du kolla upp menyn i förväg och se om det finns några veganska alternativ. Om detta inte finns kan du ringa några dagar i förväg och fråga om de kan ordna något åt dig som inte finns på menyn. Om de får lite tid på sig brukar det oftast inte vara något problem. Om du inte kan höra av dig i förväg kanske de kan anpassa någon av sina rätter så de blir veganska, tex en pizza utan ost, kombinera stekta grönsaker, ris och pommes till en rätt eller liknande. Ett tips är att gå till mexikanska, indiska eller asiatiska restauranger, då många av deras vegetariska rätter är veganska, eftersom de inte använder sig så mycket av mjölkprodukter. På asiatiska restauranger kan det dock vara bra att be om att få rätten utan fisksås eller ostronsås, då dessa är två vanliga ingredienser även i vegetariska rätter. Om du ska bli bortbjuden på mat hos någon som inte är vegan kan du erbjuda dig att skicka receptförslag eller att ta med dig egen mat till bjudningen.

Att spendera högtider med familjemedlemmar som inte delar dina kostval kan ibland kännas svårt, speciellt eftersom så många av våra högtider kretsar runt mat. Erbjud dig även här att ta med dig egen mat, och laga gärna något gott du kan ta med dig och bjuda på. Att dela med sig av god mat till de andra i din närhet är ett bra sätt att slå hål på de fördomar som finns om vegansk mat, och det är ett trevligt sätt att umgås på.

Det kan vara så att du möts av frågor från de i din närhet om din nya livsstil, antingen för att de är nyfikna och inte kan så mycket om vad veganism innebär, eller för att de är oroliga eller kritiska av en eller annan anledning. Försök i dessa fall att vara saklig och vänlig. Berätta om dina anledningar att bli vegan (tex för att det är bättre för hälsan, för djuren eller miljön), men få dem inte att känna obehag eller att de blir attackerade för sina egna kostval. Ibland kan det vara svårt att inte dela med sig av all hemsk information man fått reda på eller att inte låta dömande mot andra som inte delar dina värderingar, men att vara vänlig och positiv är det absolut bästa du kan göra.

Försök att inspirera istället för att döma. Om de omkring dig är öppna för att veta mer kommer de att ställa följdfrågor, och det kan finnas ett bättre tillfälle än runt julbordet att berätta om grisars hemska förhållanden inom köttindustrin. Försök att läsa av varje enskild person du kommer i kontakt med innan du väljer vad och hur du pratar om veganism med dem. Kanske är miljön något som är viktigt för dem och du kan komma med några intressanta fakta kring detta? Eller kanske är de måna om sitt utseende eller sin hälsa och du kan berätta hur mycket bättre du mår sen du blev vegan, att du gått ner i vikt, presterar bättre på gymmet eller har finare hy? Alla är olika, men att visa fördelarna med veganism på ett positivt och upplyftande sätt är ofta en bra väg in för att få andra människor intresserade och att få dem att acceptera din nya livsstil. Ingen gillar att känna sig attackerad eller kritiserad, så vilken framtoning du väljer att ha gör stor skillnad.

Om du däremot stöter på någon i din närhet som absolut inte kan acceptera dina nya livsval, dina värderingar och beslut, kanske detta är en person som du bör överväga om det är värt att ha en relation med? Någon som ständigt är negativ, otrevlig eller sprider dålig energi kan vara till mer skada än nytta, oavsett om det är en vän, en familjemedlem eller någon annan i din närhet. Ge dem tid att vänja sig, men om de fortsätter att bemöta dig illa, överväg att lämna dem bakom dig. På samma sätt bör du sträva efter att vara en positiv och vänlig person som sprider god energi till andra omkring dig. Om du visar att veganismen gör dig gladare, hälsosammare och lyckligare än tidigare kommer de omkring dig att lägga märke till detta.

Recept

Vi har samlat 15 enkla och supergoda recept som hjälper dig att övergå till en vegansk livsstil. Här hittar du allt från hälsosamma frukosträtter och härliga soppor, till söta snacks och smakrika grytor. Enjoy!

3 x smoothie

Detta recept är egentligen tre! Svårt att välja smoothie till frukost eller mellanmål? Prova någon av dessa, varierade smaker och du kommer garanterat att få en ny favorit. Eller gör allihop på en gång och du har ett lager i kylskåpet.

TILLAGNINGSTID: 20 MIN / 4 GLAS AV VARJE / AV: DANIEL ASKÅS

Ingredienser:

Apelsin- och bananSmoothie:
4 apelsiner
3 normalstora bananer
1 pressad citron

Hallon- och päronsmoothie:
250 g frysta hallon
3 päron (mogna)
2 dl äppeljuice
1 dl kallt vatten
Toppa med blåbär och kokosflingor

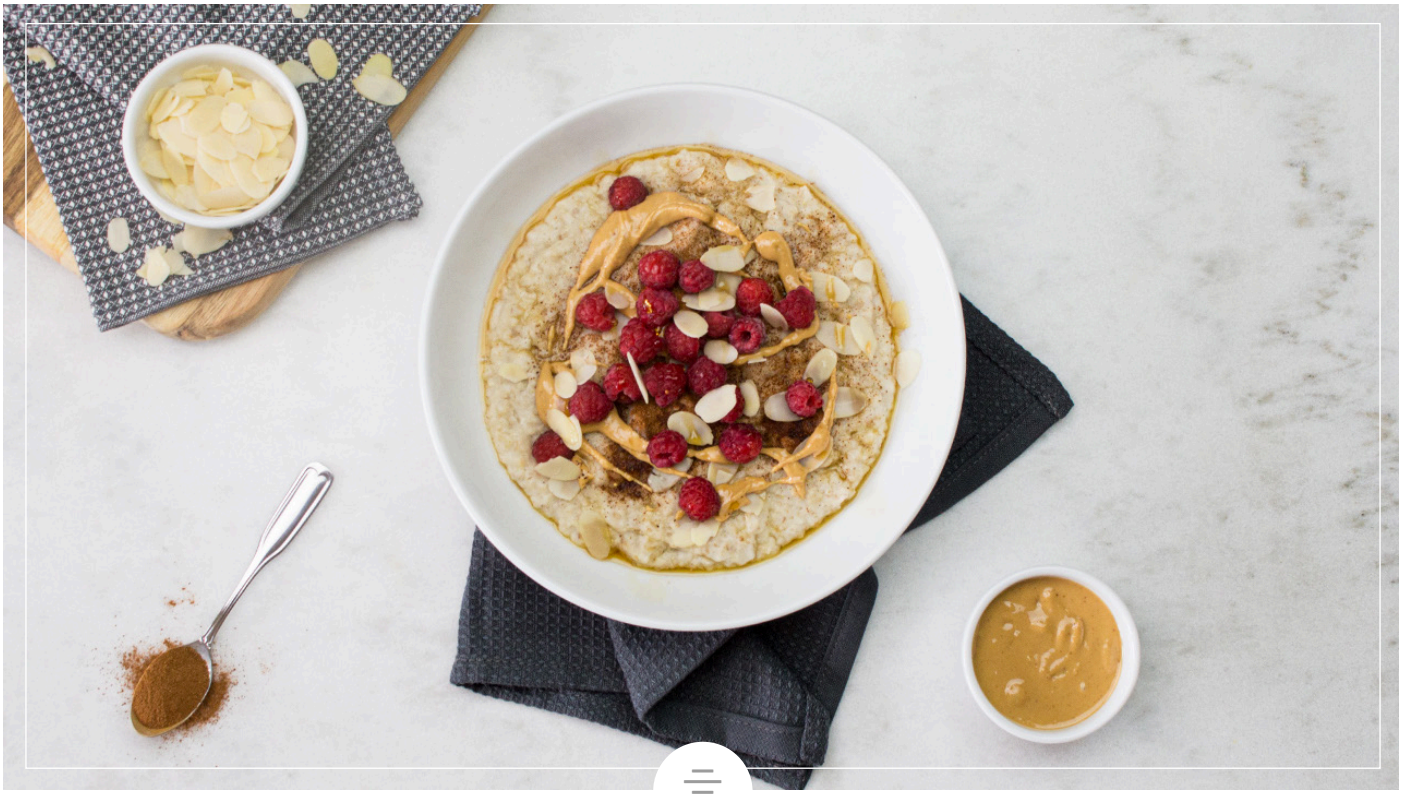
Jordnötssmoothie med kakao:
5 msk jordnötssmör
3 frysta bananer
2 msk kakao
4 dl vatten
Toppa med hackade jord- och valnötter

Gör så här:

Apelsin- och bananSmoothie:
Skala och pressa apelsinerna, häll juicen i din mixer och pressa sedan citronen och tillsätt dess juice.
Bryt bananerna i mindre bitar och lägg i.
Mixa slätt.

Hallon- och päronsmoothie:
Skölj päronen och skär de i mindre bitar, ta ut kärnhuset.
Lägg dessa i din mixer tillsammans med hallonen, juicen och vattnet.
Mixa tills slätt och toppa med t.ex. blåbär och kokosflingor.

Jordnötssmoothie med kakao:
Måtta ut 5 msk jordnötssmör och lägg i din mixer tillsammans med de tre hackade bananerna du haft på frysning sedan dagen innan.
Tillsätt kakaon och vattnet och mixa slätt.
Toppa med hackade jord- och valnötter.



Havregrynsgröt Delux

Havregrynsgröt kan varieras på så många olika sätt! Att tillsätta en skvätt kokosmjölk i slutet av koktiden ger en väldig krämig och rund smak som tar din gröt till nya höjder. Kombinationen av kanel, jordnötssmör och lönnsirap är fullkomligt oemotståndlig och något som passar till frukost alla dagar i veckan!

TILLAGNINGSTID: 15 MIN / 2 PORTIONER / AV: SANNA KARLIN

Ingredienser:

4 dl havregryn
8 dl vatten
3 msk kokosmjölk

Toppings:
kanel, hallon, jordnötssmör, mandelspån, lönnsirap

Gör så här:

Tillsätt havregryn och vatten i en gryta och låt koka upp under omrörning. När gröten börjar puttra, sänk värmen till låg och låt småkoka tills du nått önskad konsistens på gröten.

Stäng av värmen på plattan och tillsätt kokosmjölken i gröten. Rör om tills den blandats med resten av innehållet i grytan och ta sedan bort från plattan.

Servera havregrynsgröten i två skålar och toppa med kanel, hallon, jordnötssmör och mandelspån. Ringla slutligen lite lönnsirap över toppen och servera.

Chiapudding

En chiapudding är ett perfekt mellanmål eller frukost! Krämig konsistens och med en god smak av vanilj och färska bär ger det dig en bra start på dagen.

TILLAGNINGSTID: 20 MIN / 2 PORTIONER / AV: SANNA KARLIN

Ingredienser:

Chiapudding:
1 dl kokosmjölk
3 dl mandelmjölk
1 tsk lönnsirap
En nypa vanilj
7 msk chiafrön (jag använde vita chiafrön)

Toppings:
Färska bär och hackade nötter, jag använde jordgubbar och pistagenötter

Gör så här:

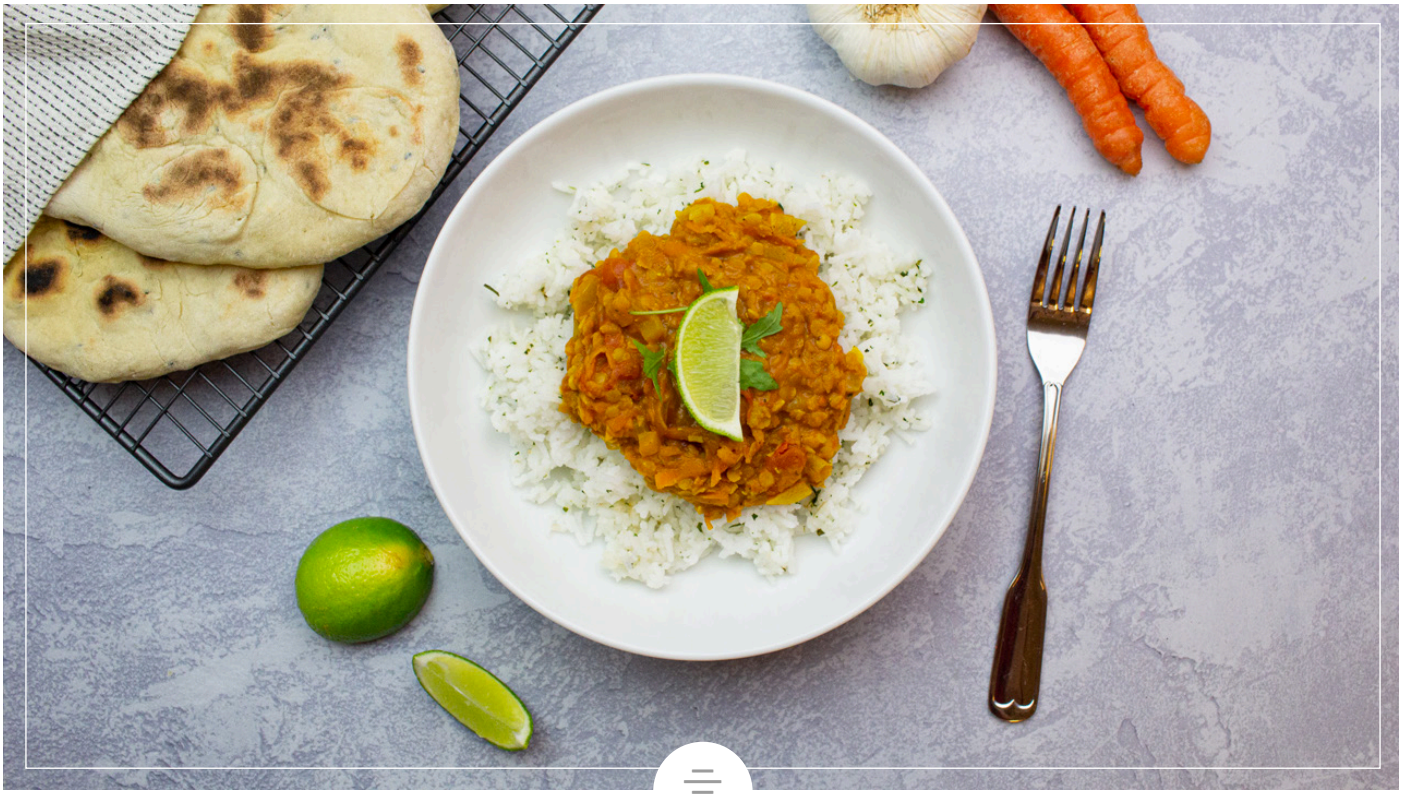
Blanda alla ingredienser utom chiafröna till din chiapudding i en skål. Tillsätt sedan chiafröna och blanda väl.

Chiafröna kommer först att sjunka till botten av vätskan. Rör om ofta de första 5 minuterna så att fröna kan dra åt sig vätskan utan att fastna som en klump i botten på din skål.

Efter ca 5 minuter märker du att det istället blivit en mer jämn massa och det inte blir en så stor separation mellan chiafröna och vätskan. Rör då om mer sällan och efter totalt 10 minuter borde din pudding vara blandad nog att hälla upp i två portionsskålar.

Ställ chiapuddingen i kylen i minst 10 minuter så att den får stelna ytterligare. Du kan med fördel förbereda din chiapudding dagen innan du ska äta den, se bara till att ha ett lock på din burk.

Innan du äter din chiapudding, toppa med hackade nötter och bär. Sedan är det bara att servera!



Indisk Daal med morötter och Garam Masala

Daal, en indisk linsgryta, är en av mina favoriter! Denna enkla och otroligt mättande rätt kan hittas i flera olika utföranden, lite som Indiens svar på den svenska köttfärssåsen, fast mycket godare förstås ;) Här kommer ett av mina favoritrecept, som passar perfekt att ha med i matlåda!

TILLAGNINGSTID: 40 MIN / 4 PORTIONER / AV: SANNA KARLIN

Ingredienser:

1 stor lök
3-4 morötter
2 klyftor vitlök
2 dl röda linser
1-2 msk Garam Masala
1.5 dl kokosmjölk
400g passerade tomater
1-2 limeblad (kan uteslutas)
En halv lime
Ris, quinoa eller andra gryn

Egen Garam Masala
Svartpeppar, kardemumma, ingefära, gurkmeja, kanel, koriander, fänkål, muskot, vitlök, chili och senapsfrö, Blanda ungefär lika delar av alla kryddor i en mortel, fast ta lite mindre av vitlök och chili. Så har du enkelt din egen Garam Masala!

Gör så här:

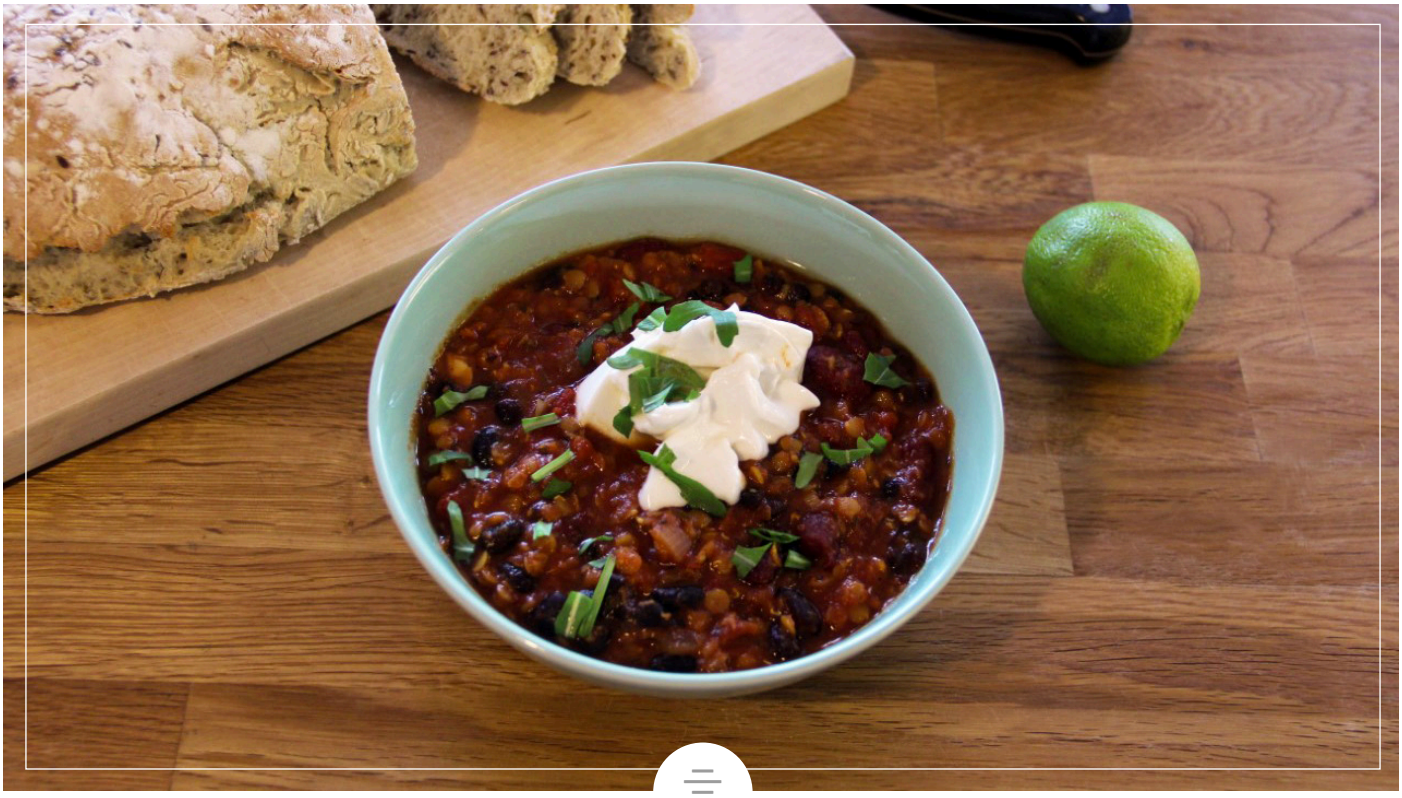
Skala och hacka lök i små tärningar och pressa vitlöken. Riv morötterna på ett rivjärn.

Stek lök och vitlök i lite vatten ellller olja tills de fått fin färg. Häll i morötterna och kryddorna och låt dessa stekas i någon minut.

Skölj linserna noggrant och tillsätt dem i pannan tillsammans med de passerade tomaterna och 3 dl vatten och låt småkoka 10 minuter.

Tillsätt då kokosmjölken och låt koka ytterligare några minuter.

Pressa i limejuicen på slutet och servera med ris eller quinoa, och ett naanbröd om du vill lyxa till det. Du kan även toppa rätten med lite färsk koriander.



Chiligryta med linser och lime

Detta recept bjuder på en smakrik, mättande chiligryta baserad på bönor, linser, tomat och kryddor.

TILLAGNINGSTID: 1 TIMME / 4 PORTIONER / AV: DANIEL ASKÅS

Ingredienser:

Gryta:
3 vitlöksklyftor
1 gul lök
2 dl röda linser
5 dl vatten
800 g krossade tomater
400 g kidneybönor
400 g svarta bönor
Juicen från 1 lime

Kryddning:
1 msk chilipulver
1 tsk paprikapulver
1 tsk (fling)salt
1 msk oregano
1 tsk basilika
1/2 tsk kardemumma
Svartpeppar

Tillbehör:
Creme fraiche, t.ex. Oatlys
Blandgrönsak, t.ex. ruccola

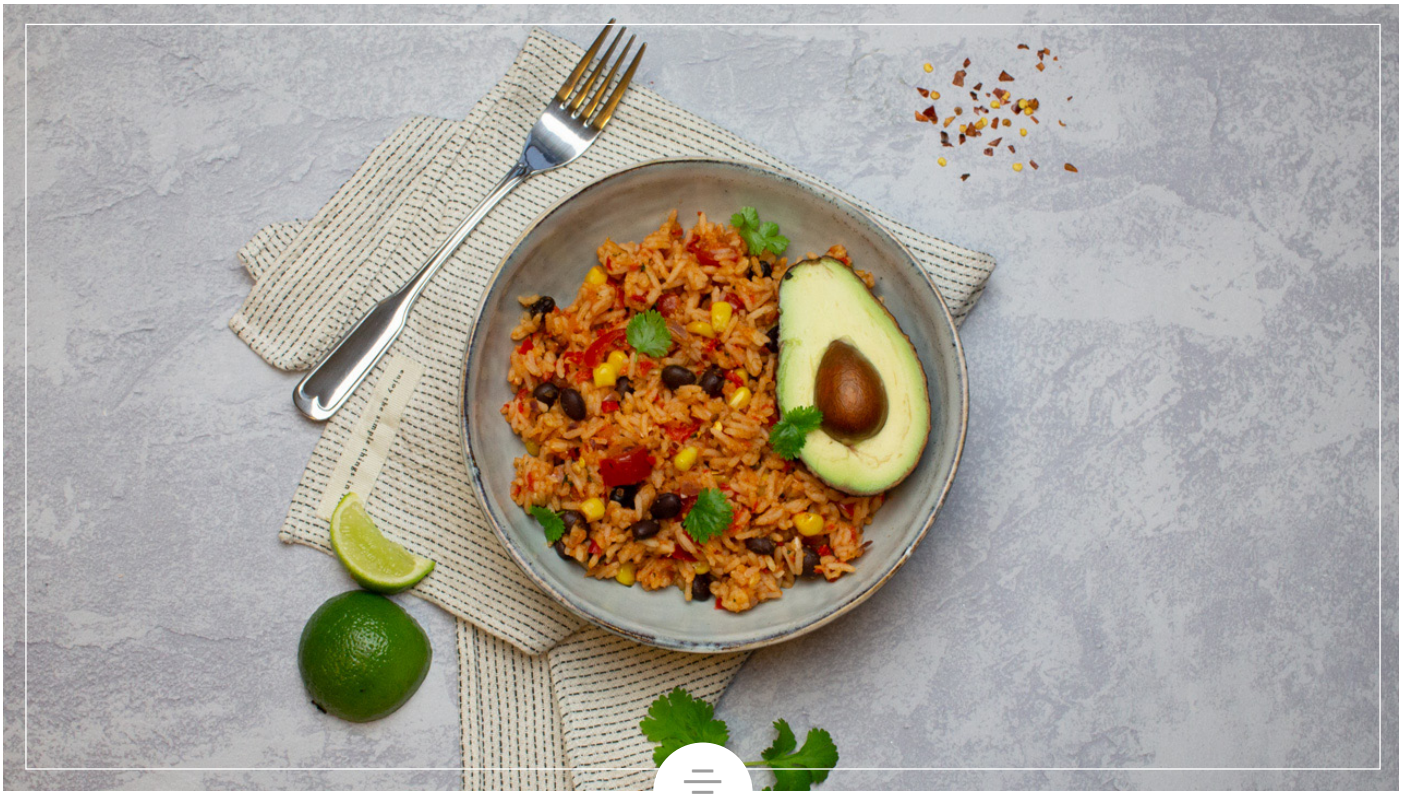
Gör så här:

Hacka löken i små bitar och pressa vitlöksklyftorna. Stek dessa tillsammans med kryddorna i vatten i en gryta. När löken stekts lite och kryddorna fått lite värme, häll i ca. 5 dl vatten och låt koka upp, häll sedan i 2 dl (röda) linser. Låt koka i ca. 15 minuter tills linserna har blivit mjuka.

Häll i 800 g krossade tomater samt bönorna i grytan och låt koka på lägre temperatur med lock i ca. 20 minuter. Rör om då och då. Skär en lime på mitten och pressa ur juicen i grytan och rör om. När grytan kokat färdigt, låt stå och dra ungefär 10 minuter innan servering.

Servera gärna grytan med en sked växtbaserad creme fraiche, från t.ex. Oatly och lite bladgrönsaker ovanpå.

Önskar du även några bitar smaskigt bröd till grytan? På **geenwarrior.se** hittar du en 1-tmimeslimpa som passar perfekt till denna gryta!



Mexican Fried Rice

'Stekt ris' finns i flera olika tappningar världen över, detta är en mexikansk variant med mycket smak och en liten gnutta hetta. Fried Rice är även perfekt om du har överblivet ris i kylen som du vill göra något med. Toppa med lime och avokado för extra god smak.

TILLAGNINGSTID: 30 MIN / 4 PORTIONER / AV: SANNA KARLIN

Ingredienser:

3 dl ris
1 förpackning svarta bönor
1.5 dl majskorn
1 näve minitomater
3 klyftor vitlök
1 stor rödlök
1 stor röd paprika
En halv kruka koriander
1 tsk sambal oelek
Salt, peppar, 1 tsk paprikapulver,
1 tsk kummin,

Lime
Avokado

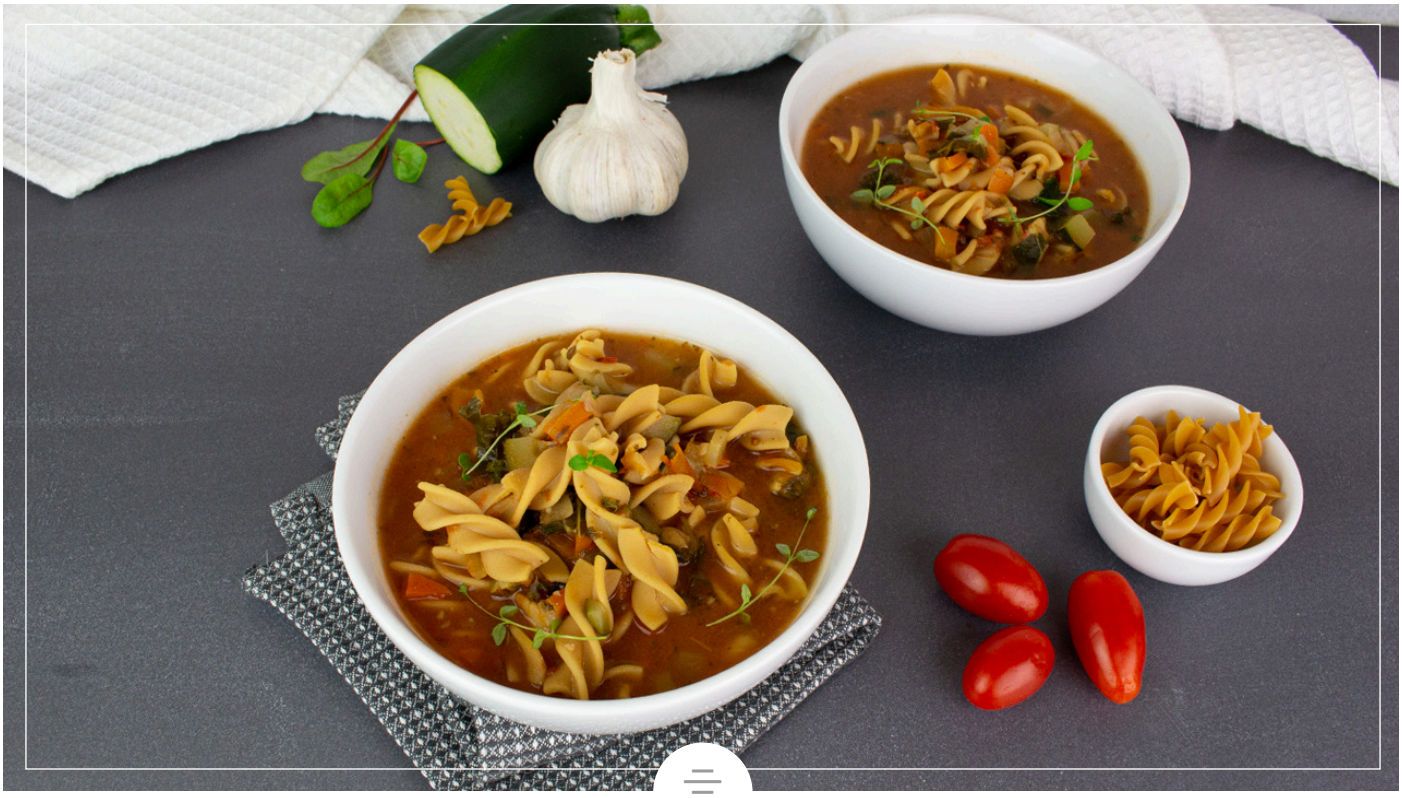
Gör så här:

Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen. När det kokat klart, skölj det med kallt vatten så att tillagningsprocessen avstannar och skaka ur så mycket vatten som möjligt. Sätt åt sidan.

Skär vitlök, rödlök och paprika i stora bitar och mixa detta i en matberedare tillsammans med koriandern tills du får en röra med små små bitar. Lägg röran i en skål och tillsätt kryddorna och sambal oelek och rör om.

Värm en stekpanna till medelhög värmen. Tillsätt 1 tsk olja och stek röran av lök och paprika i ca 2 minuter. Rör om duger tiden.

Tillsätt sedan riset och majsen till stekpannan och blanda väl tills allt ris blivit täckt av röran. Stek ett par minuter och tillsätt sedan avsköljda svarta bönor. Låt bönorna bli varma och servera sedan det stekta riset med pressad lime och avokado.



Minestronesoppa

Minestronesoppa är hen riktig klassiker! Perfekt för kyliga höst- och vinterdagar när du behöver värmas upp inifrån. I denna variant använder jag kikärtspasta som gör soppan matigare och dessutom glutenfri, men du kan använda din favoritpasta.

TILLAGNINGSTID: 30 MIN / 6 PORTIONER / AV: SANNA KARLIN

Ingredienser:

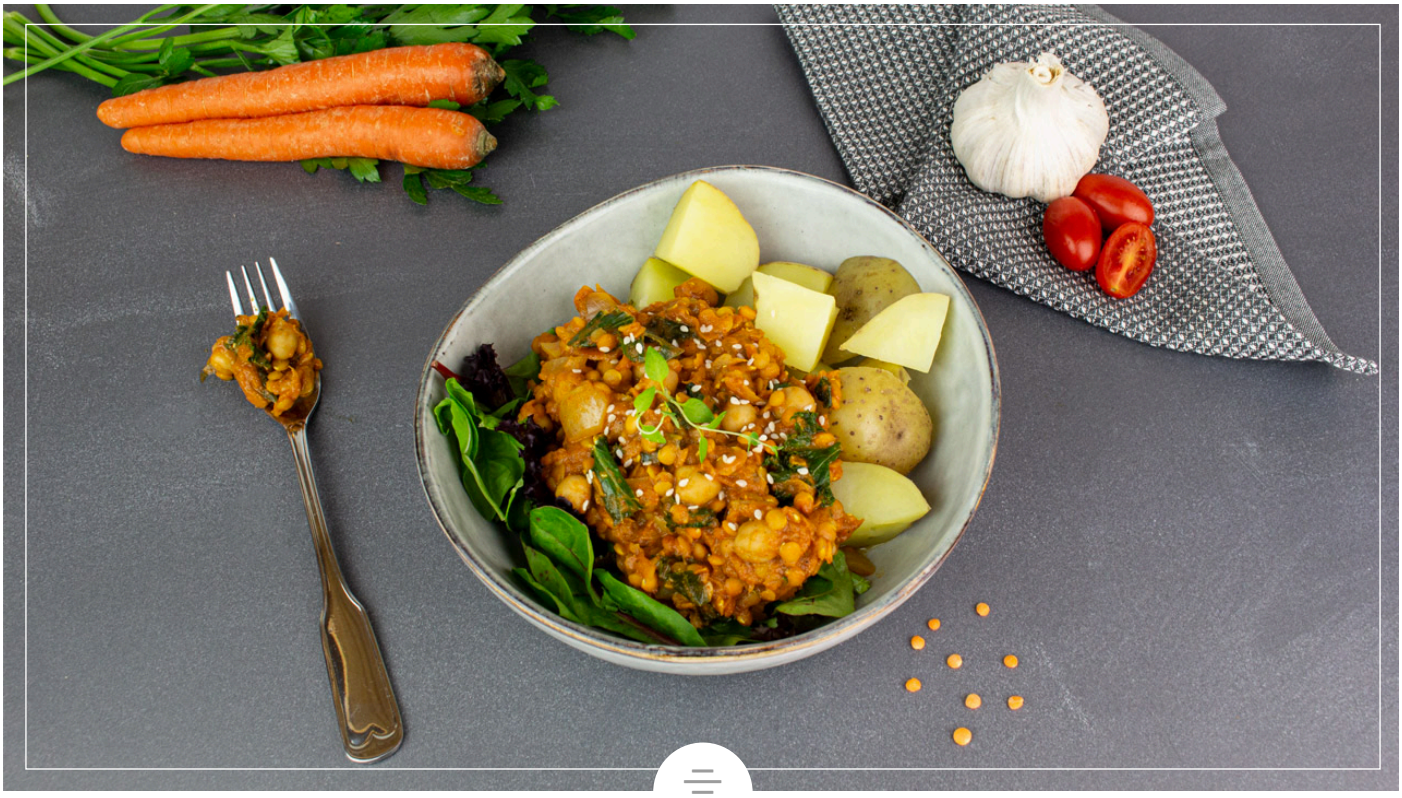
1 gul lök
3 klyftor vitlök
2 morötter
En halv zucchini
1 förpackning cannellinibönor
1 förpackning krossade tomater
2 tärningar grönsaksbuljong
1.5 liter vatten
4 dl pasta (jag använder kikärtspasta)
2 nävar grönkål
Svartpeppar, 1 msk oregano,
1 msk basilika, 1 tsk chiliflakes

Gör så här:

Hacka löken och stek den i en stor gryta tillsammans med pressad vitlök. Tillsätt kryddorna och stek ett par minuter. Tillsätt sedan vattnet och buljongtärningarna och rör om tills de löst upp sig i vattnet. När vattnet kokar, tillsätt de krossade tomaterna och rör om.

Hacka morötterna och zucchinin i små bitar. Tillsätt dessa i soppan tillsammans med cannellinibönorna och blanda väl. När soppan kokar, håll i pastan och koka så länge som anvisningarna på pastaförpackningen.

När halva koktiden av pastan, tillsätt grönkålen och rör om. Låt soppan koka tills pastan är mjuk och servera sedan med en god skiva bröd.



Indisk Tikka Masala-gryta

Tikka Masala är en blandning av kryddor som kanel, spiskummin, kardemumma och korriander och ger en djup smak utan att bli stark. Denna härliga gryta med indiska smaker är en värmande och mättande måltid som passar perfekt att laga på en vardag. Passar både med ris och potatis, vi valde potatis.

TILLAGNINGSTID: 30 MIN / 4 PORTIONER / AV: SANNA KARLIN

Ingredienser:

2 paket krossade tomater
1 lök
3 klyftor vitlök
2 morötter
1 paket kokta kikärtor
2 dl okokta röda linser
35 g Tikka Masala (jag använder Coop's Asien Tikka Masala Kryddmix)
2 nävar grönkål
1.5 dl kokosmjölk
En näve färsk persilja

Potatis eller ris

Gör så här:

Börja med att koka antingen ris eller potatis som du vill servera tillsammans med grytan.

Hacka löken fint och pressa vitlöken. Stek dessa på medelhög värme i lite olja eller en skvätt vatten tills de börjar få lite färg och dofta gott. Tillsätt då tikka masala-kryddorna och rör om så att kryddorna får stekas och aktiveras i stekpannan. Häll på en extra skvätt vatten om det behövs så det inte bränns vid. Tillsätt sedan de krossade tomaterna och blanda väl. Låt grytan småbubbla medan du går vidare.

Hacka morötterna i små bilar eller riv dem på största inställningen på ett rivjärn. Tillsätt dessa i stekpannan tillsammans med avsköljda kikärtor och de röda linserna. Fyll en av de nu tomma förpackningarna med korsade tomater med vatten och tillsätt. Linserna behöver vätska föra att kokas. Fyll på lite mer vatten efter behov om det behövs.

Låt grytan koka i ca 10 minuter tills linserna mjuknat. Tillsätt då kokosmjölken, hackad grönkål och persilja. Blanda väl och låt grytan koka ytterligare 2 minuter. Sedan går det bra att servera!

Pizza med vegansk mozzarella

Finns det något bättre än en riktigt perfekt pizza? Denna pizza har tunn, frasig botten, en örtdoftande tomatsås och en krämig mozzarella. Helt vegansk, såklart!

TILLAGNINGSTID: 1 TIMME & 20 MIN / 2 PORTIONER / AV: SANNA KARLIN

Ingredienser:

Pizzadeg:
9.5 dl vetemjöl
1 paket torrjäst
5 dl varmt vatten
0.5 msk socker
En nypa salt

Vegansk mozzarella:
0.5 dl cashewnötter
3 msk näringsjäst
1 msk agar agar-pulver
1 tsk citronjuice
1 tsk lönnsirap
2 msk potatismjöl
4 dl vatten
En nypa salt, svartpeppar

Fortsättning ↓

Gör så här:

Börja med degen. Blanda alla ingredienser utom mjölet i en bunke och rör runt tills jästen löst upp sig i vattnet. Tillsätt mjölet, lite i taget, och forma en fin deg. Knåda degen smidig och lägg den i bunken med en kökshandduk över och låt jäsa i ugnen i en timme med lampan på (ej någon värme!)

Fortsätt med mozzarellan. Lägg alla ingredienser i en mixer och mixa tills du fått en slät vätska. Om du inte har en high power blender så låt cashewnötterna ligga i blöt i kokande vatten i ca 10 minuter först.

Häll mozzarellavätskan i en gryta och värm upp under omrörning. Rör hela tiden tills vätskan börjar tjockna, och låt den småputtra några minuter under omrörning. Häll över smeten i en glasburk och låt stå i kylen utan lock tills det är dags att grädda pizzan (ca 1 timme).

Gör tomatsåsen genom att blanda alla ingredienser i en skål. Låt stå i kylen tills det är dags att göra pizzan.

Fortsättning ↓

Ingredienser forts.

Tomatsås:
300 g passerade tomater
2 klyftor vitlök
1 msk färsk basilika
1.5 msk oregano
1 msk lökpulver
0.5 tsk chiliflakes
0.5 tsk svartpeppar
En nypa salt

Pizzatoppings:
Toppa med dina favorittoppings eller grädda den Margareta-style och toppa med färsk basilika när pizzan är ute ur ugnen

Gör så här forts.

När degen jäst färdigt, knåda den, dela den i två och forma två pizzor. Ha på tomatsås och eventuella pizzatoppings. Ta mozzarellan från kylen och klicka ut den på pizzan med en sked.

Grädda pizzan mitt i ugnen i 225 grader i 10-15 minuter, tills bottnen och mozzarellan fått lite färg och det doftar ljuvligt! Toppa gärna pizzan med färsk basilika.

Nudelbowl med miso, svamp och chili

Ramen och nudelbowls av alla dess slag har ökat i popularitet. Denna rätt med influenser från Asien går snabbt att fixa i ordning, men snålar inte på smaken.

TILLAGNINGSTID: 15 MIN / 2 PORTIONER / AV: SANNA KARLIN

Ingredienser:

1 msk miso
2 msk Asian fond red hot - Ginger, chili & garlic (Touch of Taste)
1 klyfta vitlök
1 röd chili
2 salladslökar
200g skogschampinjoner
1 liter vatten
Pak choi
2 portioner nudlar (jag använde somennudlar)
Svarta sesamfrön
Lime

Gör så här:

Koka upp vattnet och tillsätt mison och fonden. Rör om så att mison löser upp sig

Skiva vitlök, chili, salladslök och champinjonerna och tillsätt i buljongen.

Lägg några blad pak choi i en stor sil eller durkslag och låt dem ångkoka under tiden buljongen puttrar. Har du inte möjlighet att ångkoka kan du även lägga pak choibladen direkt i buljongen. Låt koka ett par minuter.

Tillsätt sedan nudlarna i buljongen och låt koka enligt tiden på förpackningen, mina skulle koka 3 minuter.

Servera din nudelbowl toppad med svarta sesamfrön och färskpressad lime.

Sushi och dippsås med sting

Den bästa veganska sushin gör du hemma ditt eget kök! Passar perfekt med denna kryddiga dippsås med ingefära, vitlök och chili.

TILLAGNINGSTID: 35 MIN / 2 PORTIONER / AV: SANNA KARLIN

Ingredienser:

2 portioner sushiris
Grönsaker som morot, paprika, rödkål, gurka och avokado
Svarta sesamfrön

Dippsås:
0.5 dl soja
En halv vitlöksklyfta
En tummnagel stor bit ingefära
En halv tsk sambaloelek
2 msk limejuice
2 msk lönnsirap

Gör så här:

Koka sushiriset enligt anvisningarna på förpackningen och låt det svalna helt. Förbered din sushimatta för användning.

Skär dina grönsaker till sushifyllningen i långa, tunna remsor.

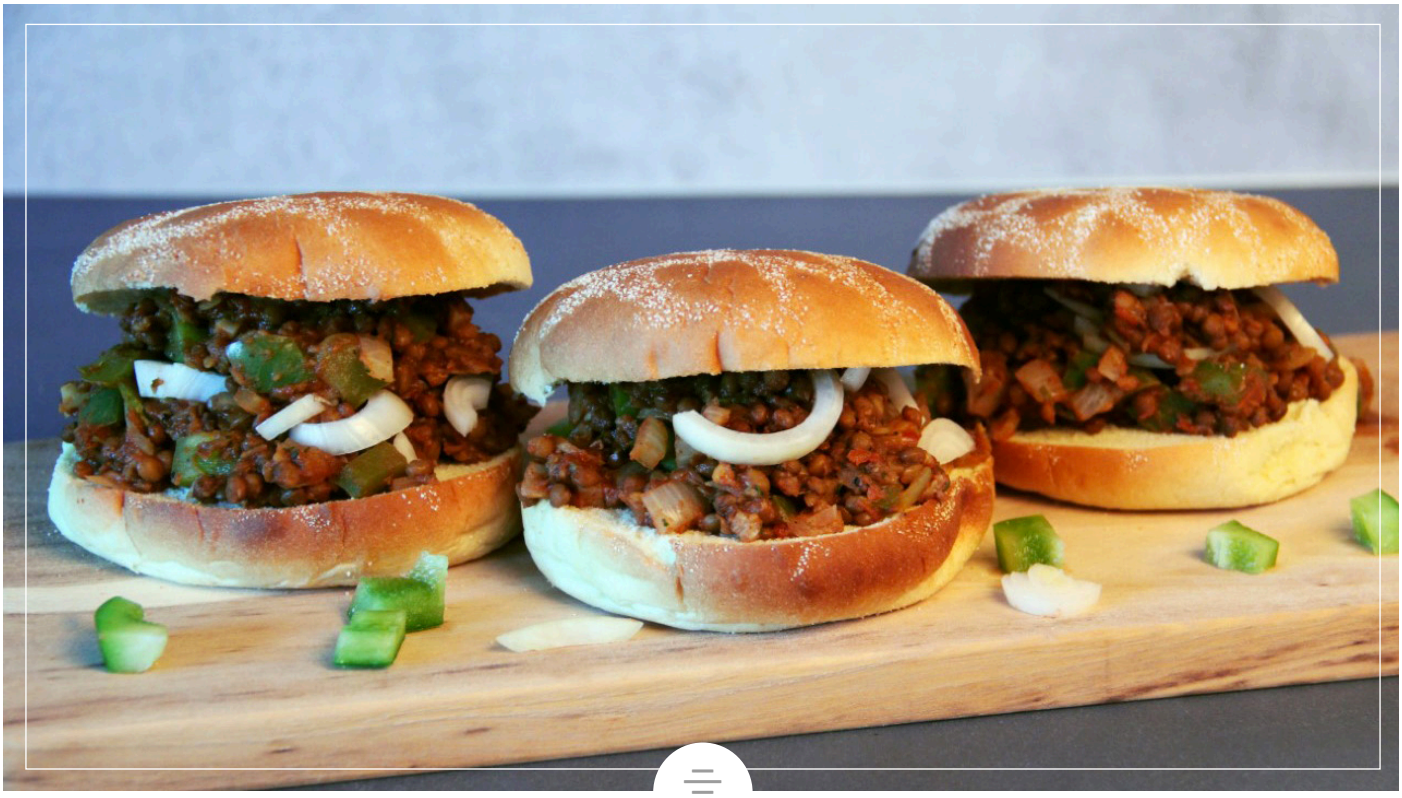
Bred ut det kalla sushiriset på din bambumatta. Blöt fingrarna och tryck ut riset så det är jämt och fint fördelat.

Lägg fyllningen på kanten närmast dig, ca 1 cm från kanten, och rulla sedan ihop din sushirulle med ett fast grepp. Placera sedan sushiriullen på en tallrik eller bricka.

Sprinkla över svarta sesamfrön över rullen tills alla sidor är täckta av frön. Doppa en kniv i varmt vatten och skär försiktigt sushirullen i mindre bitar.

Hacka ingefäran så smått som det går och häll den i en skål till dippsåsen. Pressa i vitlöken och tillsätt sambal. Rör i soja, limejuice och lönnsirap och blanda alla ingredienser väl.

Servera sushin tillsammans med dippsåsen och njut!



Veganska Sloppy Joes

En Sloppy Joe är en, numera klassisk, amerikansk comfort food. De går naturligtvis att göra veganska, och denna linsröra serverad i hamburgerbröd är en snabblagad, smakrik, proteinrik rätt som kommer att bli din nya favorit bland comfort foods.

TILLAGNINGSTID: 20 MIN / 3 ST / AV: DANIEL ASKÅS

Ingredienser:

1 pkt förkokta linser
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1/2 (grön) paprika
1 dl tomatsås
1 grönsaksbuljongtärning
1 tsk chilipulver
1 tsk körvel
1 tsk kokossocker
Salt
Svartpeppar

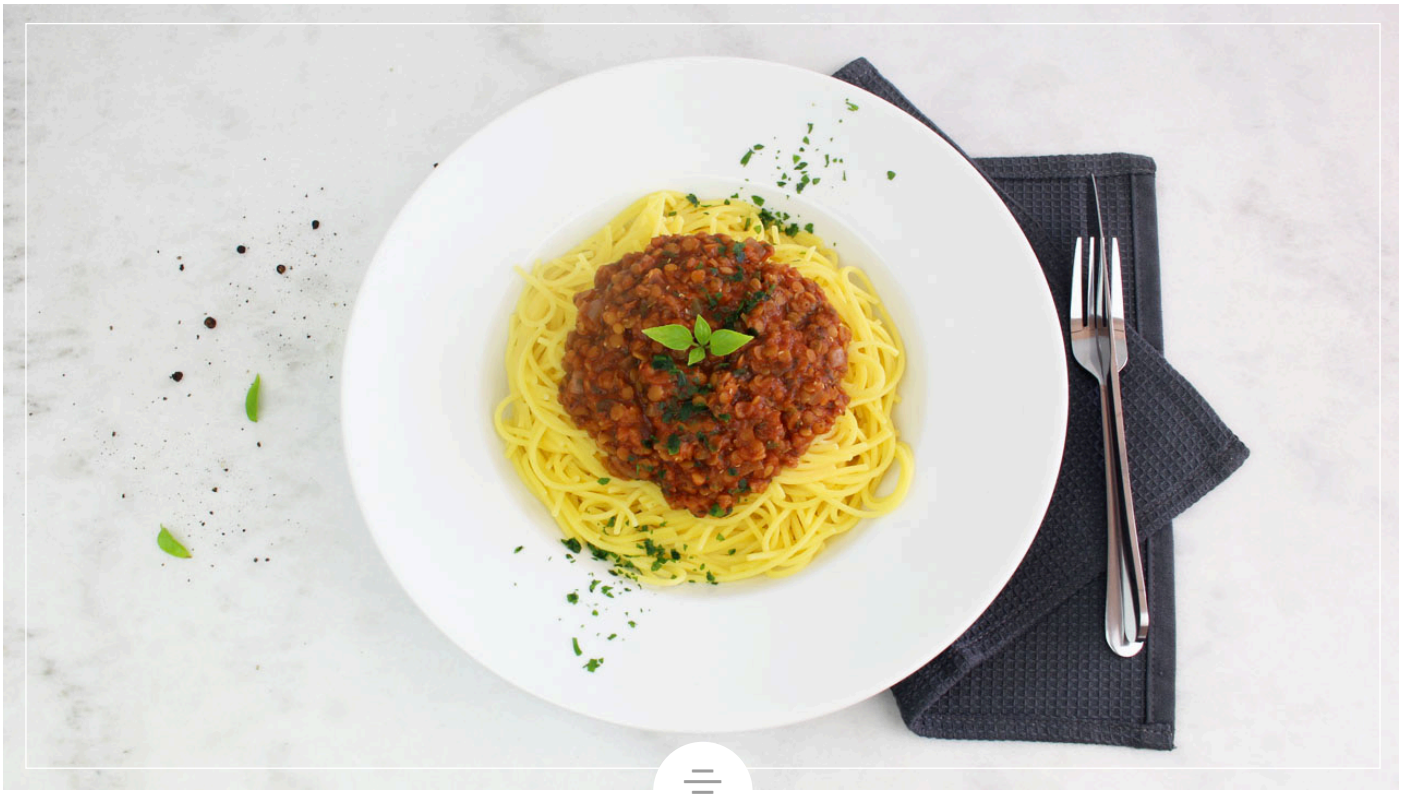
Gör så här:

Skala och hacka löken i små bitar. Stek i vatten i panna tillsammans med paprikan.

Ha i alla kryddor och låt smakerna sätta sig. Ha i tomatsåsen och linserna.

Smula över grönsaksbuljongen och låt steka på medelvärme i ca. 10 minuter.
Rör om ofta. När det är färdigt ska det inte vara rinnigt.

Servera linsröran i hamburgerbröd med lökbitar mellan.



Örtig linsbolognese

Denna smakrika bolognese är perfekt när du vill ha en snabblagad middag! Örterna ger en härlig smak till denna klassiska pastarätt.

TILLAGNINGSTID: 25 MIN / 2 PORTIONER / AV: SANNA KARLIN

Ingredienser:

1 lök
2 klyftor vitlök
2 dl röda linser
400 g passerade tomater
4 dl vatten
3 cm röd chili eller 1 tsk sambal oelek
2 tsk torkad timjan eller 2 msk färsk
2 tsk oregano
2 msk färsk persilja
2 msk färsk basilika
Salt, peppar

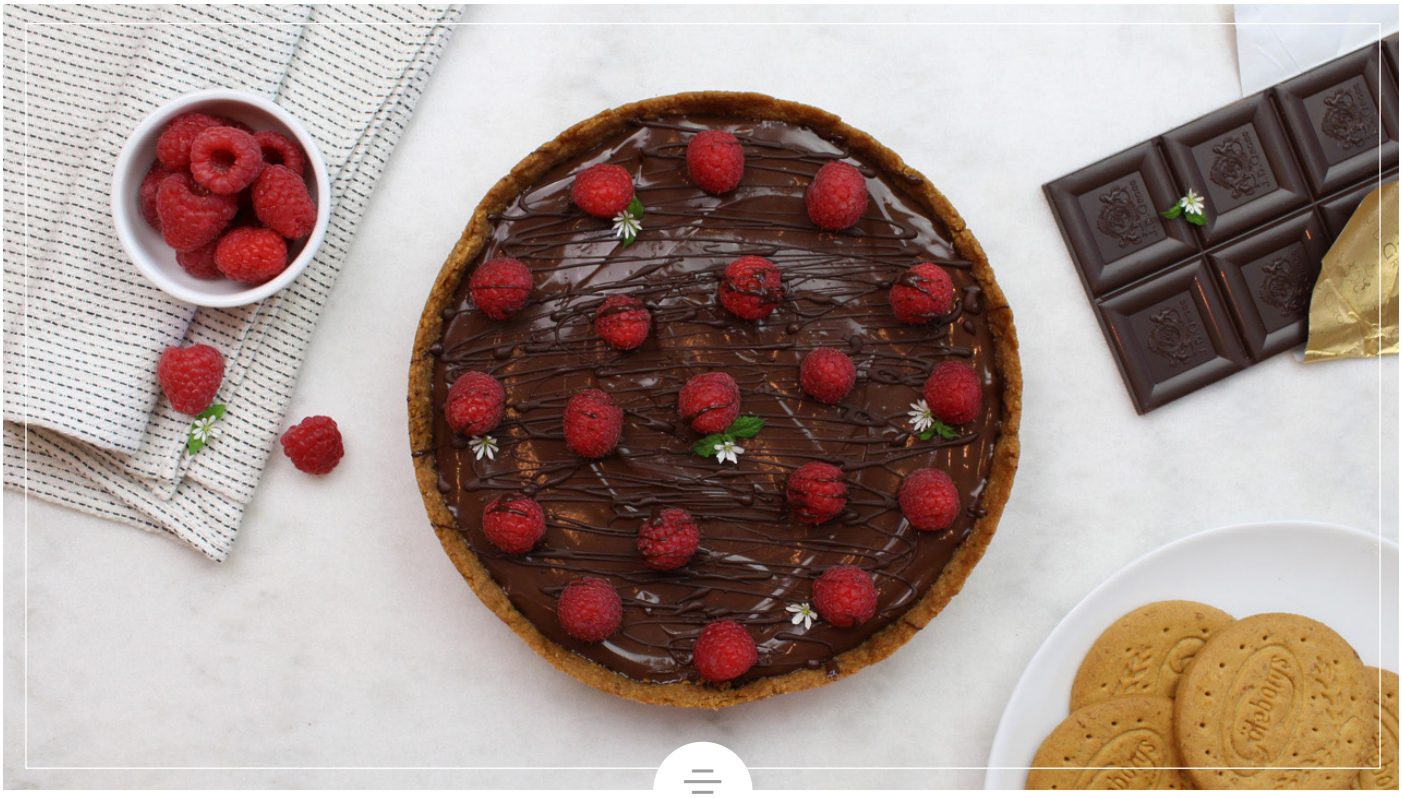
Pasta, jag använder majsspagetti

Gör så här:

Hacka lök och fräs dem med lite vatten i en gryta. Tillsätt pressad vitlök och stek tills löken börjat bli genomskinlig. Tillsätt salt, pappar och andra torra kryddor, men vänta med de färska örterna.

Häll i de röda linserna, vatten och passerade tomater och rör om ordentligt. Låt linserna småkoka i ca 10 minuter och rör om då och då.

Tillsätt de färska örterna och rör om. Låt linsbolognesen puttra några minuter till och servera över nykokt pasta.



Chokladpaj med hallon

Denna ljuvliga chokladpaj är perfekt om du vill imponera på någon med en riktigt god efterrätt, men kanske inte känner dig superbekväm i köket. Trots att den smakar fantastiskt gott och lyxigt är den otroligt enkel att göra! Choklad och hallon är en klassisk kombo som de flesta kommer att älska.

TILLAGNINGSTID: 45 MIN / 8 BITAR / AV: SANNA KARLIN

Ingredienser:

Pajskal:
210 g (14 st) digestivekex,
om du vill göra pajen
glutenfri rekomenderar jag
Havredigestive från Semper i
motsvarande vikt.
75 g mjölkfritt smör/margarin
2-3 msk växtmjölk

Fyllning:
200 g choklad, jag använder
60% choklad från Lidl (märke
J.D. Gross)
2.5 dl sojagrädde eller
kokosmjölk (från burk)

Topping:
Färska hallon
Smält choklad (kan uteslutas)

Gör så här:

Sätt ugnen på 150 grader. Kör digestivekexen i en matberedare tills de blir smulor. Om du inte har en matberedare kan du använda en mixer, eller lägga kakorna i en plaspåse och mosa dem för hand.

Häll kaksmulorna i en bunke och tillsätt smält smör. Använd fingrarna för att arbeta ihop till en deg. Om degen inte sitter ihop ordentligt, tillsätt lite växtmjölk tills du får rätt konsistens, en halv matsked i taget.

Tryck ut degen i botten av en springform och några cm upp på kanten. Pajbottnen ska vara tunn men stadig. Försök få den lika tjock över hela ytan. Använd sedan en gaffel och stick hål lite här och var i pajbottnen, så den gräddas utan att svälla upp i botten. Grädda pajbottnen i ugnen i 8-10 minuter och låt den sedan svalan helt.

Smält chokladen i ett vattenbad. Detta gör du genom att koka upp vatten i en gryta och sedan sätta en vattentålig skål, tex en djup tallrik, ovanpå grytan. Lägg chokladen i den djupa tallriken och låt värmen från vattnet smäta chokladen. Rör om då och då.

Fortsättning

Gör så här forts.

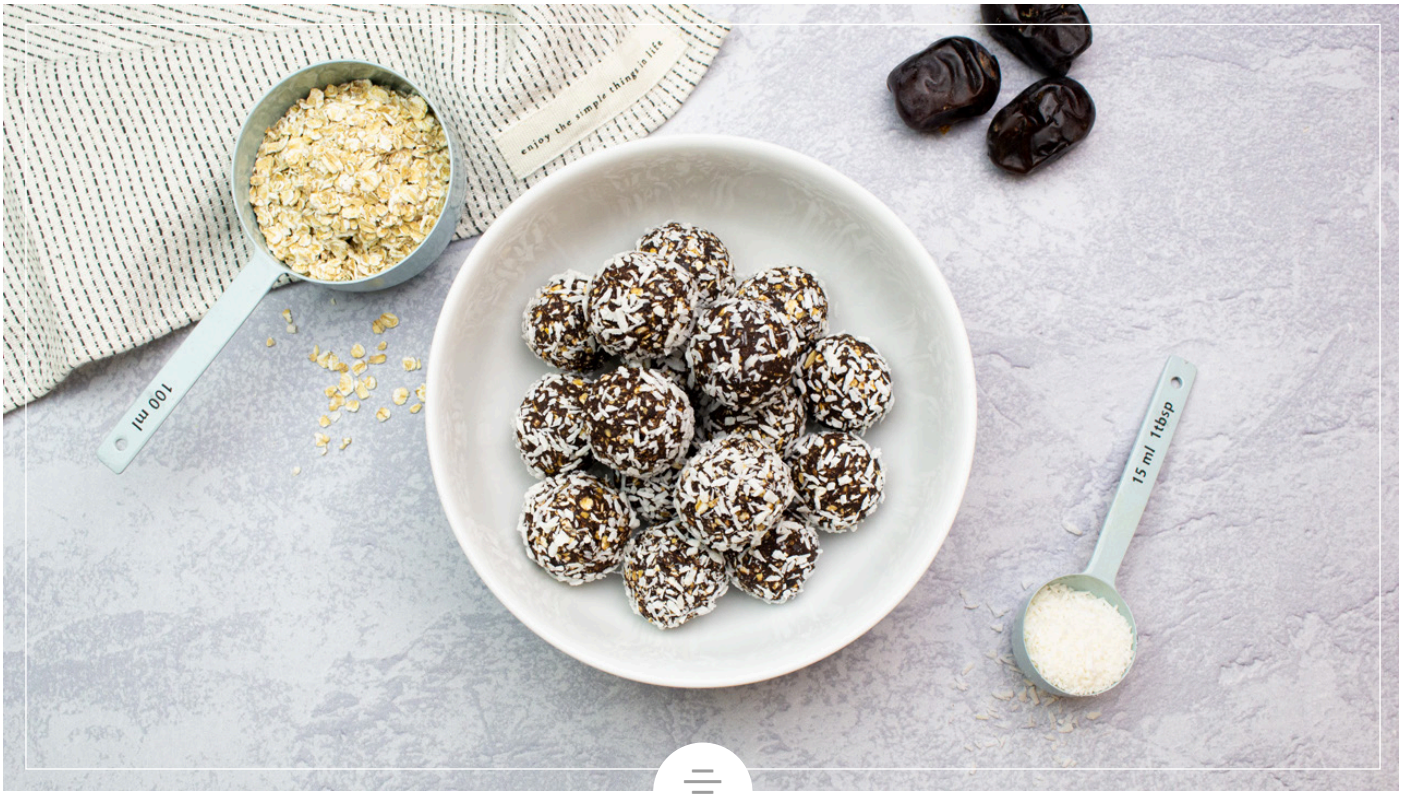
Om du vill kan du spara 2 msk av den smälta chokladen för att ringla ovanpå pajen när du dekorerar den, skeda i så fall ut detta i en separat skål när chokladen smält.

Ta den smälta chokladen från värmen och rör försiktigt ner sojagrädden eller kokosmjölken, lite i taget. Rör om ordentligt så att den blandas med den smälta chokladen och du får en härligt slät och silkeslen chokladganachefyllning.

Häll chokladfyllningen i det nu svalnade pajskalet i ett jämnt och fint lager och släta ut ytan med en slickepott eller liknande om det behövs. Ställ sedan pajen i kylen i ca 15-20 minuter så att fyllningen stelnar.

När fyllningen stelnat kan du dekorera med färska hallon, även jordgubbar är väldigt gott till denna chokladpaj. Ringla tillsist det sista av den smälta chokladen över pajen och hallonen med hjälp av en gaffel.

Täck springformen med folie och låt chokladpajen stå i kylen tills det är dags för servering. Då är det bara att ta bort kanten på formen och servera!



Dadelbollar

Ibland blir även en vegan sugen på nått sött, och då finns det massa alternativ att äta förstås. En av våran favorit-go-to-sötsak är klassiska dadelbollar. Enkelt, smarrigt och snabblagat. Och inte onyttigt.

TILLAGNINGSTID: 10 MIN / 15 ST / AV: DANIEL ASKÅS

Ingredienser:

6 st färska dadlar
1.5-2 dl havregryn
3 msk kakao
Ev. en skvätt vatten
Kokosflingor

Gör så här:

Kärna ur alla dadlar och lägg dom i en matberedare.

Häll i 2.5 dl havregryn ovanpå.

Måtta ut ca. 4 msk kakao och häll över.

I fall du hade lite otur och dadlarna inte var så där härligt färska som dom ska vara, häll även nån matsked vatten i.

Kör allting tillsammans i matberedaren till det är bra mixat.

Ta mindre mängder smet och rulla till lagom stora bollar som du sen rullar i kokosflingor och placerar i en burk.

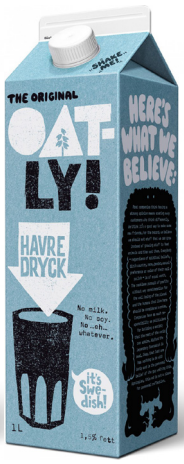
Ät direkt eller ställ in i kylskåp och ät senare. Dom står sig i ett antal dagar.

Ersättningsguide

Under de senaste åren har det veganska utbudet fullkomligt exploderat på marknaden. I de flesta matvarubutiker kan du hitta veganska alternativ för mjölk, yoghurt, matlagningsgrädde, crème fraiche, färskost, smör/margarin, vaniljsås, ost, kött, ägg, glass, choklad, chips, smågodis och mycket mer! Några helveganska varumärken är **Alpro, Oatly, Oumph!, Planti, Violife** och **Anamma**. Många märken har även veganska alternativ, så som **Hälsans Kök, Quorn, ICA** och **Coop**. Det finns även veganska skönhetsprodukter, både på nätet och i butik. För schampoo, balsam, tvål, deo och liknande säljs märket **Urtekram** i de flesta större matbutiker. Nedan har vi listat några exempel på det urval av många ersättningsprodukter.

Mjölkliknande drycker

Mjölkalternativ från **Alpro** gjord på nötter, soja & ris, samt havredryck från **Oatly**



Smör & margarin

Coop har veganskt smör
för smörgås, stekning & bakning

Bordsmargarin från **Naturli**

Carlshamn har flera sorter att välja bland

Yoghurt & kvarg

Havrebaserad yoghurt
från **Oatly**

Sojabaserad yoghurt och kvarg från **Alpro**

Sojabaserad yoghurt från **Planti**

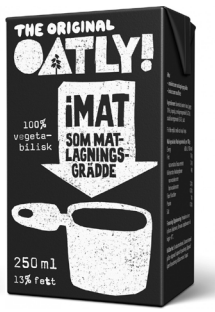
Ost & cream cheese

Naturell och smaksatt cream cheese från **Oatly**

Synnøve har flera olika ostsorter

Violifes kokosbaserade ostar finns i många olika smaker och utföranden

Grädde & Creme fraiche



Matlagningsgrädde och creme fraiche från **Oatly**

Visp- & matlagningsgrädde från **Alpro**

Visp- & matlagningsgrädde från **Planti**

Köttsubstitut

Oumph! har många spännande sojaprodukter

Några produkter från **Hälsans Kök** är veganska

Peas of Heaven har många ärtbaserade produkter

Anamma har många olika substitut till de vanligaste kötträtterna

Glass

Magnum har vegansk glass
både i flerpack & i glassboxen

Oatly har havrebaserad glass i olika smaker

GB Choice har glassar av ris,
soja och mandel i flera smaker

Ben and Jerry's har tre
veganska smaker i Sverige

Dessert & Snacks

Vaniljsås av soja eller havre
från **Alpro**, **Planti** & **Oatly**

Många klassiska kakor & fikabröd är faktiskt veganska!
Kolla på innehållsförteckningen på din favorit.

Det finns flera veganska chipssmaker & andra snacks i hyllorna

Kroppsvårdsprodukter

Majoriteten av hudvård, hårvård och smink innehåller tyvärr animaliska ingredienser och testas på djur. **Urtekram** är ett märke där de allra flesta kroppsprodukterna är veganska, och desutom är deras produkter ekologiska. Urtekram har allt från shampoo, balsam och tvål till deo, tandkräm och bodylotion i flera olika dofter, eller helt utan parfym. Du hittar dem i de flesta matbutiker och på vissa apotek.

Några ord om författaren

Jag som skrivit denna startguide heter Sanna Karlin och driver sidan greenwarrior.se. Ifall du stött på denna guide på något annat ställe än på Green Warrior så tänkte jag ta tillfälle så här på slutet att presentera mig. Denna guide har funnits sedan september 2017 och nu blir den uppdaterad inför 2020. Mycket har hänt i vegovärlden sedan 2017 och många vegonyfikna har redan laddat ner denna guide. Nästan 1500 av er, wow! Precis som du nu gjort. Välkommen!

I skrivande stund är jag 28 år och har varit vegan sedan oktober 2014. Jag hade varit nyfiken på den veganska livsstilen ganska länge innan jag tog steget att själv bli vegan. Människor i sociala medier som jag följt en längre tid och såg upp till fick mig att själv börja läsa på och lära mig mer om vad det faktiskt innebar att vara vegan och vilka anledningar som låg bakom. Jag möttes då av många hemska fakta från djurindustrin och sjukvården, men även många väldigt positiva aspekter om hur vi genom de livsstilsval vi gör faktiskt kan påverka vår hälsa och ha inverkan på rådande industrier och normer i samhället.

Till en början var det framförallt hälsoaspekterna som hade stor betydelse för mig. Lärdomen att vi genom enkla kostval kan skydda oss från, och i många fall även bota flera av vår tids största dödsorsaker, så som hjärt- och kärlsjukdomar, cancer och fetma, fick mig att bli övertygad om att den veganska kosten (med fokus på hela, oraffinerade livsmedel) var den enda vägen att gå. Jag valde därför att själv ge mig in i den veganska livsstilen, från att i början trott att det absolut var något som var alldeles för extremt för mig.

Men det visade sig att den veganska, växtbaserade livsstilen är långt ifrån extrem! Tvärtom är den enkel, inspirerande och fullkomligt fantastisk! Att äta en kost som är optimal för människokroppen fick mig att må bättre än jag någonsin gjort i mitt liv. Jag hade mer energi, jag presterade bättre på gymmet och framförallt kände mig mig lyckligare.

När jag blev vegan kände jag för första gången i mitt liv att jag var en del av någonting viktigt, av någonting stort. Jag kände mig glad och stolt över att veta att jag gjorde något värdefullt enbart genom hur jag lever, genom att jag är jag. Varje måltid blev en manifestation till det jag tror på, varje dag en chans att lära mig mer och sprida vidare kunskap till de omkring mig.

För att kunna sprida vidare det jag lärt mig längst vägen, och för att inspirera andra att själva börja sin gröna resa skapade jag siten Green Warrior tillsammans med min vän Daniel. Tillsammans byggde vi upp en plats där allt man behöver för att ta steget in i en vegansk, växtbaserad livsstil finns på ett och samma ställe. Med information, inspiration och lättlagade recept vill vi förmedla att en vegansk livsstil varken är svår, extrem eller restriktiv. Vi har båda två en större variation i kosten nu än någonsin tidigare och mår mycket bättre än innan vi gav oss in på denna gröna livsstil.

Jag vill personligen tacka dig som tagit dig tid att läsa igenom denna startguide! Min tanke bakom detta verk har från start varit att nå ut med det veganska budskapet till fler människor och inspirera till en grönare, hälsosammare livsstil. Om du känt dig sugen på att förändra din livsstil och gå i den grönare, hälsosammare riktningen; just do it! Använd denna startguide som hjälp och gå gärna in på www.greenwarrior.se och ta del av den informationen och inspirationen som vi delar med oss av där.

Återigen, tack så mycket för att du tagit dig tiden att läsa denna startguide. Dela gärna med dig av den till vänner, familj och bekanta. Jag önskar dig all lycka på din nya, gröna väg.

Sanna Karlin