

Veganskt kyrkkaffe

EN GUIDE AV FÖRENINGEN VILDÅSNAN





- 4 Föreningen Vildåsnan
- 5 Varför veganskt?
- 6 Färdiga kakor och bullar att köpa i butik

- 7 **Recept på fika att baka själv**
- 8 *Jordnötsbollar*
- 9 *Smulpaj med äpple*
- 10 *Bärkaka i långpanna*
- 12 *Galette på färdig smördeg*
- 14 *Sockerkaka*

- 17 **Kyrksoppa**
- 18 *Linssoppa*
- 20 *Chili sin carne*
- 22 *Tomatsoppa*
- 24 *Brödsoppa*
- 26 *Grön ärtsoppa*

- 28 Veganska tillbehör
- 29 Tips att hålla utkik efter i butik
- 30 Länkar för vidare läsning och inspiration

Föreningen Vildåsnan

Vi vill uppmuntra till barmhärtighet mot djur och ansvarstagande för hela skapelsen. Att vara inkännande i mötet med djur är en kärleksfull handling gentemot djuret men också mot oss själva. Vegetarisk kost motverkar klimatförändringar, svält, sjukdomar och lidande. Föreningen syftar till att hjälpa medlemmar och andra att uppmärksamma dessa teman, ge varandra vägledning, samt stödja varandra till vegetarianism och veganism som ett sätt att praktisera sitt lärjungaskap.



Läs mer på vår hemsida vildasnan.se
eller följ oss på [Instagram@vildasnan](https://www.instagram.com/vildasnan)

Varför veganskt?

Det finns många svar på den frågan men vi i Vild-
åsnan förespråkar veganism för att värna om djurens
rättigheter. Att välja en vegansk kosthållning motver-
kar dessutom klimatförändringar, svält och lidande
världen över. Att erbjuda veganska alternativ när vi
möts för gudstjänst möjliggör därmed för de som valt
en vegansk kosthållning att vara med i gemenskapen
blir också en solidarisk handling till alla varelser och
hela skapelsen.

Det här häftet vill vi ska vara en hjälp till dig som fått
i uppgift att ordna med med kyrkkaffe eller mat till
församlingen, inspiration till dig som har slut på ideér
eller enkel guide för dig som tycker det är klurigt att
hitta goda veganska kakor. Det är också till dig som
själv är vegan och som vill stötta din församling att på
ett enkelt sätt kunna erbjuda veganska alternativ.

Vår förhoppning är att alla ska kunna mötas och ta del
av kyrkkaffe och gemenskap!

Färdiga kakor och bullar att köpa i butik

MJUKA KAKOR

Delicatobollar från Delicato.

Punchrullar från Eldorado.

Kanelbollar från Renée Voltaire.

Kladdkaka från Frödinge.

Croissanter från Pop Bakery.



BULLAR OCH SÖTBRÖD

Godingar från Skogaholm.

Kanelbullar från Fria, Findus eller Ica.

Vaniljbullar från Coop.



SMÅKAKOR OCH KEX

Singoallakex från Göteborgskex.

Oreos och Oreos Golden.

Bondkakor från Ica eller Gille.

Chocolate chip cookies från Ica Basic.

Pepparkakor från Nyåkers, Semper, Annas,

Kung Carl Jättenkex.

Cookies mörk choklad XL från Marabå

Vaniljdömmar från Gille.

Hallonkransar från Gille.

Havrekakor eller Gille Havre från Gille

Chokladdömmar från Gille.



Recept på fika att baka själv

Många recept är enkla att "veganisera" genom att byta ut animaliska produkter till vegetabiliska. Här har vi valt ut ett axplock av allt som går att baka veganskt men du kan enkelt låta dig inspireras av "vanliga" recept och utgå från dessa genom att byta ut de animaliska produkterna. Du kan till exempel byta ut smöret till margarin, grädde eller mjölk kan bytas ut till växt-baserade alternativ och agavesirap (eller vanlig sirap) kan ersätta honung.



Jordnötsbollar 10 st

0.5 dl jordnötssmör

1 krm kanel

1 tsk linfrön

2 msk sirap

1 tsk vaniljpulver

1 dl havregryn

1 dl kokos

Blanda alla ingredienser.

Tryck ihop degen till lagom stora bollar.

De kan med fördel läggas i kylan ett tag innan servering och går utmärkt att frysa in för senare tillfälle.



Smulpaj med äpple

200 g vegetabiliskt margarin

3 dl havregryn

2 dl vetemjöl

1 dl socker

1 nypa salt

FYLLNING

500 g äpplen skurna i bitar

0.5 dl socker

1 msk kanel

1 nypa salt

Rapsolja till stekning

Sätt ugnen på 225 grader. Stek äppelbitarna, kanel, socker och nypan med salt i en varm panna tills äppelbitarna blivit mjuka. Blanda sedan alla ingredienserna till degen tills du fått en grynig deg. Här underlättar det om margarinet är rumstempererat! När detta är klart, smula över degen över äpplena i en smord form och grädda pajen i 20 minuter. Servera med vaniljsås eller glass (under rubriken Veganska tillbehör tipsar vi om goda veganska alternativ).

Bärkaka i långpanna

200 g mjölkfritt margarin
5 dl strösocker
8 dl vetemjöl
3.5 dl växtmjölk
4 tsk bakpulver
1 tsk äkta vaniljsocker
2 citroner, finrivet skal och saft (4 msk)
225 g frysta bär, hallon eller blåbär
Florsocker, till servering

Sätt ugnen på 175 grader.

Smält margarin och tillsätt socker, rör om. Häll nu i resten av ingredienser men spara bären till senare. Blanda allt till en jämn go smet. Lägg ett bakplåts-papper i botten av en långpanna och häll över smeten. Toppa det hela med dina bär, skjutsa in den i ugnen och låt det stå där i 30–40 minuter.

Vill du göra kakan extra fin kan du pudra lite florsocker över den.



Galette på färdig smördeg

Färdig smördeg från Ica

Socker

Kanel/kardemumma

Frukt av valfri sort. Rabarber, äpplen,
päron eller nektarin är gott!

Rulla ut smördegen och skär i små rutor. Strö varje ruta med strösocker och kanel eller kardemumma. Skiva frukten i tunna skivor och lägg i mitten av varje ruta. Strö lite strösocker även på frukten. Vik försiktigt kanterna så att fyllningen inte rinner ut. Grädda i ugnen på 200 grader i ca 20 minuter.

Servera med en stor klick vegansk glass.



Sockerkaka

50 g smält mjölkfritt margarin

1/2 tsk kardemumma

4 dl vetemjöl

1 1/2 dl strösocker

2 tsk vaniljsocker

1 msk bakpulver

2 1/2 dl växtmjölk

Sätt ugnen på 175°C.

Smörj och bröa en sockerkaksform som rymmer ca 1 1/2 liter. Smält därefter margarinet i en kastrull och låt det svalna av.

Om du använder kardemummakärnor, krossa dem i en mortel.

Blanda mjöl, socker, vaniljsocker, kardemumma och bakpulver. Rör ner margarin och havredryck i mjölblandningen och blanda ihop till en smet. Häll smeten i den bröade formen.

Grädda till sist kakan mitt i ugnen ca 35 minuter.





Kyrksoppa

Här kommer ett gäng recept på soppor som funkar utmärkt att laga när det är många som ska äta. Precis som i bakning är det enkelt att veganisera recept som innehåller animaliska produkter. Just soppor och grytor är rätter som generellt är väldigt enkla att göra utan animaliska produkter genom att byta ut mjölk-baserade ingredienser till produkter baserade på bland annat havre eller soja.

Linssoppa 8 portioner

2 gul lök
2 msk olja
4 vitlöksklyftor
1 tsk torkad timjan
2 tsk torkad basilika
4 tsk paprikapulver
4 grönsaksbuljongtärningar (eller motsvarande
mängd fond)
4 lagerblad
4 dl torkade röda linser
2 förp krossade tomater (à 500 g)
20 dl vatten
1 msk rödvinsvinäger
Salt och peppar

Börja med att skala och hacka löken och fräs den i oljan i en stor gryta eller kastrull.

Pressa i vitlöken och rör i timjan, basilika och paprikapulver. Tillsätt smulade buljongtärningar, lagerblad, linser, krossade tomater, och vatten.

Låt soppan koka i 10–15 minuter, eller tills linserna är mjuka. Smaka av med rödvinsvinäger, salt och peppar. Klart! Servera gärna soppan med ett gott bröd och veganskt bordsmargarin.



Chili sin carne 8 portioner

1 pkt sojafärs á 125 g, torkad (finns även att köpa fryst, använd då 200 g)

2 st gul lök

2 st vitlöksklyfta

1 st röd chili

2 tsk spiskummin

2 tsk rökt paprikapulver

8 dl krossade tomater

2 st grönsaksbuljongtärning

5 dl vatten

4 tsk tomatpuré

1 st röd paprika

2 st morot

200 g majs, fryst

6 dl vita bönor

Olja att steka i

Om du använder torkad sojafärs, börja med att blöt-lägga sojafärsen i varmt vatten. Låt det stå i ett par minuter och krama sedan ur den i en sil.

Hacka sedan gul lök och vitlök fint. Hacka därefter chilin.

Fräs lök, vitlök och chili i olja så att det blir mjukt. Låt spiskummin och rökt paprikapulver fräsa med. I med sojafärsen. Slå på krossade tomater och smula ned buljongtärningarna. Addera till sist vatten och tomatpuré. Låt puttra på svag värme i 10–15 minuter. Medan detta står och puttrar kan du passa på att koka riset.

Nu återgår vi till grytan. Hacka paprikan i mindre bitar och skala morot och skär den i mindre bitar. Lägg i paprika, morot och majs i grytan efter de 10–15 minuterna. Låt koka ca 15 minuter till på svag värme. Lägg till sist i de vita bönorna och låt dem bli varma.

Servera med riset och en klick vegansk cremé fraiche.

Tomatsoppa 8 portioner

4 burkar finkrossade tomater
4 pressade vitlöksklyftor
2 grönsaksbuljongtärning
6 tsk torkad timjan
4 tsk balsamvinäger
En nypa socker
Salt och svartpeppar
5 dl vegansk matlagningsgrädde
15 soltorkade tomater i olja
Chiliflakes
Eventuellt 1–2 dl vatten

Värm de krossade tomaterna i en kastrull och pressa i vitlök, grönsaksbuljongen, timjan, vinäger och en nypa socker. Klipp den soltorkade tomaten i mindre bitar och släng i även den i soppan tillsammans med pepparn. Låt soppan koka i 10 minuter innan du häller i matlagningsgrädden.

Mixa därefter soppan så att den blir slät, är den för tjock kan du spä ut den med ytterligare grädde eller lite vatten. Smaka av med salt, svartpeppar. Toppa med en klick vegansk cremé fraiche, lite chiliflakes och servera med ett gott bröd!



Brödsoppa 8 portioner

2 morötter
20 cm purjolök
6 vitlöksklyftor
2 gula lökar
4 stjälkar selleri
2 burkar skållade tomater
4 dl vita bönor
4 dl vatten
6 dl ljust gammalt bröd
Olivolja
Vinäger
Salt och peppar
1 kruka basilika till garnering

Börja med att hacka morot, purjolök, lök, blekselleri. Stek sedan grönsakerna och vitlöken i lite olja i pannan tills de blivit mjuka. Häll därefter i de skållade tomaterna och vattnet. Låt detta koka upp, tillsätt bönorna och koka ytterligare en stund. Tillsätt en skvätt vinäger för att få lite syra.

Skär brödet i mindre bitar och blanda ner det brödet i soppan och rör om så att det får suga i sig av saften. Klart för servering, toppa med lite färsk basilika.



Grön ärtsoppa 8 portioner

1 kg frysta ärtor

2 gula lökar

14 dl vatten

5 dl vegansk matlagningsgrädde

4 tärningar grönsaksbuljong

Vegansk creme fraiche till servering

Chiliflakes

Börja med att skala och hacka löken. Koka sedan upp vatten tillsammans med buljongtärningarna i en stor kastrull. Lägg i de frysta ärtorna och löken. Låt detta koka under lock i ungefär 5 min.

Mixa soppan så att den blir slät och tillsätt matlagningsgrädden och låt det koka upp. Servera med en klick vegansk cremé fraiche och lite chili flakes som garnering.



Veganska tillbehör

Vaniljsås från Oatly eller Planti.

Vispgrädde från Oatly, Planti eller Aito.

Spraygrädde från Soyatoo.



Glass från Oatly, Ben and Jerry, Tofuline eller Rescued.

Mjölk till kaffet från Oatly, Oddlygood, Alpro, Yosa, Sproud ... den här listan kan göras lång och ofta står den växtbaserade mjölken på samma avdelning i butikerna.

Cremé fraiche från Alpro, Oatly eller Planti.

Bordsmargarin från Garant, Naturli veganskt bredbart, Flora eller Carlshamn.

Ost från Oddlygood, Violife Block eller Go Vegan.

Färsk ost från Oatly påMackan, Sheese färskost eller Huj.



Tips att hålla utkik efter i butik

Döm inte förpackning/vara efter utseende, det mest oväntade kan vara veganskt. Läs innehållsförteckningen! ”Kan innehålla spår av ...” innebär nödvändigtvis inte att produkten faktiskt innehåller ägg eller mjölk utan att företaget helt enkelt inte kan garantera att just spår av ... förekommer i produkten då det förekommer i andra produkter som tillverkas i samma fabrik.

ATT LETA EFTER I INNEHÅLLSFÖRTECKNINGEN

Ibland kan produkter som vid första anblick borde vara veganska innehålla både mjölk och ägg. Då kan det vara bra att läsa lite extra noga på innehållsförteckningen och leta efter bland annat skummjölkspulver, mjölkprotein, laktos, ägg, äggpulver och gelatin.

Vegoavdelningar i matbutiken gör det lätt att snabbt hitta växtbaserade alternativ men ofta går det att hitta en del guldgrubbor även på andra hyllor, låt dig därför inte begränsas till att enbart leta i butikens avdelning för veganska produkter.

Länkar för vidare läsning och inspiration

FÖRENINGEN VILDÅSNAN

www.vildasnan.se

DOKUMENTÄRER

Milked, dokumentär om mjölkindustrin

www.milked.film

Cowspiracy, dokumentär om köttindustrin

www.cowspiracy.com

ETT ÅR FÖR DJUREN

Ett projekt av Martin Smedjeback

www.ettårfördjuren.se

DJURENS RÄTT

Kunskap och information

www.djurensratt.se

VEGANSKA RECEPT

Jävligt gott, www.javligtgott.se

Välj vego, www.valjvego.se

Portionen under tian, www.undertian.com

Lycka till!



www.vildasnan.se