

Ersättningsguide

Ett enkelt sätt att börja äta växtbaserat är att helt enkelt bara byta ut animaliska produkter mot växtbaserade. Superenkelt, speciellt nu när marknaden har fullkomligt exploderat med spännande alternativ till kött, fisk, kyckling, komjölk, ost, grädde, yoghurt m.m. Jag har inte varit alltför generös med varumärken här, men det är bara att leta i kyl- och frysdiskarna så kommer du att hitta.

Mjök & grädde

Mjök

Växtbaserad mjök hittar du i princip i alla butiker. Många sorter går att förvara oöppnade i rumstemperatur, vilket är smidigt. En tumregel är att använda osötad mjök i matlagning, men i övrigt kan du smaka dig fram. Du kan bland annat hitta:

- Sojajmök, osötad och sötad
- Mandelmjök, osötad och sötad
- Havremjök
- Kokosmjök
- Hasselnötsmjök
- Rismjök
- Quinoamjök
- Cashewmjök
- Hampamjök

Matlagingsgrädde

Här är det bara smaken som avgör, så testa dig fram tills du hittar din favorit. Många sorter är faktiskt väldigt neutrala, även om kokosgrädde har en mer framträdande smak.

- Havregrädde
- Sojagrädde
- Mandelgrädde
- Kokosgrädde

Vispgrädde

Vispgrädde kan vara lite knepigt. Min favorit är Alpro Cuisine vispbar eftersom den är mest lik kogrädde i användning och smak. Det finns även ris-, havre- och kokosbaserade gräddsorser att testa.

Yoghurt

Det finns en uppsjö av växtbaserade yoghurtar, både naturella, sötade och smaksatta. Vanligast än så länge är soja- och havreyoghurtar, men det har börjat komma en rad nya spännande sorter. Jag använder naturlig yoghurt som ersättning för både yoghurt, crème fraîche och gräddfil. Vill jag att den ska bli tjockare låter jag den rinna av ett tag i ett kaffefilter.

- Havreyoghurt
- Sojajoghurt
- Kokosyoghurt
- Lupinyoghurt
- Mandelyoghurt
- Cashewyoghurt

Smör

Matlagning & bakning

Det finns en rad olika märken med helt växtbaserat margarin. Vissa kan innehålla animaliskt D-vitamin, men det blir allt mer ovanligt. Margarin finns både i fast form för t ex bakning och matlagning, men även flytande att steka i. Självklart kan du ofta byta ut smör mot t ex olivolja och rapsolja.

- Mjökfritt margarin, fast
- Mjökfritt margarin, flytande
- Kokosolja. Finns med och utan smak och går bra att både steka i och baka med

Bordsmargarin

Finns från en rad olika producenter så smaka dig fram till din favorit.

Ost

Det kommer nya växtbaserade ostar hela tiden. Vissa är supergoda, andra inte lika goda. Det bästa du kan göra är att smaka dig fram, för du kommer garanterat att hitta någon du älskar.

På mackan

Det finns allt från milda hushållsostar till ostar med mer lagrad karaktär. Antingen letar du i väl sorterade matbutiker eller så beställer du på nätet.

Smältbara ostar

Alla växtbaserade ostar smälter inte på t ex en pizza, utan du får leta efter speciella smältbara varianter. Även här skiljer sig smältbarheten åt, men det finns i alla fall att få tag på.

Färskost

Vanligast är att hitta havre-, soja- och risbaserade färskostar. Utomlands kan du även hitta t ex cashew- och mandelbaserade.

Dessertostar

Det kommer fler och fler, både krämiga nöstar och lyxiga hantverksostar med riktigt mögel.

Parmesan

Det finns växtbaserade ostar med parmesanliknande smak som går att riva över pasta och annat, precis som med originalet. Det finns även parmesanpulver att köpa.

Kött

Köttfärs

Här finns det verkligen en uppsjö av alternativ, där sojafärs är den absolut vanligaste. Kolla in sida 436 för fler tips och recept.

- Sojafärs, finns fryst och frystorkad
- Tempehfärs
- Seitanfärs
- Linsfärs

Köttbullar

Du kan hitta bollar baserade på allt från soja och vetegluten till baljväxter och grönsaker. Vissa är ordentligt kryddade, andra mer neutrala.

Korv

Växtbaserade korvar hittar du både i kyl- och frysdysken. Vanligast är milda hot dog-liknande varianter, men du kan även hitta hantverkskorvar med både mer spännande konsistens och smak. Finns i väl sorterade matbutiker eller att beställa på nätet.

Annat kött

Det finns hur mycket som helst som ersätter vardagens burgare, biffar, schnitzlar, nuggets och annat.

Tofu, tempeh & seitan

Jag tar alltid chansen att tipsa om de gamla trotjänarna tofu, tempeh och seitan - tusenåriga traditioner samlade i tre härliga produkter. Tofu är sojabaserad, tempeh brukar vara sojabaserad och seitan är baserat på vetegluten. Alla tre kan stekas, woka, kokas, mixas m.m. Det är väldigt användbara produkter som tållat kryddas upp.

Ägg

Tofu

Tofu finns både fast och mjuk och fungerar som ägg om du t ex mixer ner den i en "äggstanning" till en paj, eller smular ner i en tofuröra. Mjuk tofu är perfekt för äggiga desserter. En bra tumregel är att 2-3 msk motsvarar ett ägg.

Kikärtsspad – Aquafaba

Använd spadet från konserverade kikärter för att ersätta ägg i kakor, desserter och bakning. Du kan även vispa upp dem som äggvita till maräng. Räkna med 2-3 msk kikärtspad per ägg.

Svart salt

Saknar du den äggiga svavelsmaken kan du testa pyttelite svart salt. Du hittar det i indiska matbutiker eller på nätet.

Stärkelse

Det finns färdiga stärkelseblandningar, som t ex No Egg, men vanlig majstärkelse är min favorit i såser, krämer och bakverk.

Övrigt

Smördeg

Trots namnet är smördeg oftast helt växtbaserad, den görs nämligen på margarin. Du hittar den både fryst och kyl.

Småkakor

Många färdiga småkakor är gjorda på mjölkfritt margarin.

Bröd

Jag får alltid frågan om bröd. Ja, de flesta bröd är växtbaserade, men vissa ljusa sorter kan ha mjölk eller ägg i sig, så kolla en extra gång.

Pasta

Mycket av den torkade pastan är härligt nog äggfri. Det finns även några märken som har äggfri färsk pasta i kyldysken. Risnudlar är växtbaserade, vill du ha vetebaserade nudlar är det enklast att leta i asiatiska butiker. Där finns det både färsk och torkade.

Glass

Det finns bokstavligen talat hur mycket glass som helst att välja på. Den görs på allt från havre, soja och kokos till mandel och banan.