

En kursdag med Tina Tegman Dahlbom

Lördagen den 2 december höll jag en lactovegetarisk grundkurs i Stockholms Diabetesförenings lokaler på Kungsholmen. Elva personer deltog på kursen. Vi började redan kl 9.00 på morgonen och lagade en jättestor lunchbuffé som vi sedan avnjöt, allt emedan var och en fick berätta om de rätter de lagat.

Jag hade därefter teori i ungefär två timmar, där jag berättade om olika typer av vegetarisk kost, vad det finns för olika skäl till varför man väljer att äta vegetariskt, samt en hel del praktiskt om på vilket sätt man kan äta så att det blir enkelt, billigt, näringsriktigt och gott. Särskilt de praktiska tip-

sen om matlagning och vilka enkla basvaror man kan utgå ifrån, uppskattades. Jag talade även en del om vad man ersätter kött, fisk eller mjölk med och visade på de vegetariska alternativen, samt var man kan köpa dessa.

På förfrågan berättade jag även en del om mitt intresse för levande föda, eftersom flera av deltagarna ätit sådan kost eller varit på Institutet i Valdemarsvik någon gång, liksom jag själv har. Som vanligt var diskussionsämnen många och entusiasmen stor när alla kommit igång och börjat berätta om sina tankar, frågor och erfarenheter, så jag fick mer eller mindre

tvinga oss att avsluta teorin till slut, så att vi även skulle hinna baka under eftermiddagen. Dagen avslutades med "fika" och provsmakning av det vi bakat; mjuk pepparkaka, äppelpaj och toscapäron gjorda utan ägg och vanligt socker. En del förvånades över att det gick att få det så gott på helt nya och annorlunda sätt, och få det mycket nyttigare som ett ytterligare plus.

Nästan alla ville bli kontaktade när jag kör fortsättningskurs eller festmatlagingskurs i vår, för att få fortsätta förkovra sig och gå djupare in i ämnet vegetarisk kost.

K.S.



Tina Tegman Dahlboms recept

Har varit kock på Frögurkan, ett vegetariskt föräldrakooperativ.

HET MAJSSOPPA 6 barn eller 3 vuxna

500 g frusen majs eller 3 burkar
8 dl vatten
200 g creme fraiche
2 gula lökar
6 vitlöksklyftor
1/2 röd chilipepparfrukt
grönsaksbuljong

Koka upp vatten och majs, ta undan en deciliter till senare. Mixa soppan slät med handmixer eller i hushållsassistent. Häll tillbaka i kastrullen. Tillsätt hackad gul lök och vitlök, samt strimlad chilifrukt. Ha även i creme fraiche, buljong och de sparade hela majsbornen. Koka 7-10 minuter.

Ät ett gott mjukt bröd till.

PANNKAKA 4 barn eller 2 vuxna

7 dl vatten, mjölk eller osötad sojamjöl
3 dl vetemjöl
1 dl grahamsmjöl
2 tsk salt
smör, margarin eller rapsolja

Vispa ut mjöl och salt i vätskan. Låt stå 15 minuter och svälla. Värm en stekpanna för pannkakor. Smörj den med lite matfett innan gräddningen. Grädda pannkakorna 2-3 minuter på varje sida, ha medelgod värme på plattan. Servera sylt till och kanske grädde eller glass.

Det behövs inte ägg i pannkakor för att de skall hänga samman, det är nämligen stärkelsen i mjölet som får pannkakor att hålla ihop.

PASTASALLAD med kronärtskocka och soltorkad tomat 6 personer

5 dl okokt penne-pasta
8-10 marinerade soltorkade tomater
1 burk kronärtskockshjärtan
2 dl urkärnade gröna oliver
2 1/2 dl sojagrädde
2 msk sojamajonnäs
4 msk frusen basilika
2 1/2 tsk örtsalt

Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Häll av kokvattnet och skölj dem i kallt vatten genom ett durkslag. Tillsätt därefter lite olja så klibbar de inte ihop. Blanda samman sojagrädde, sojamajonnäs, basilika och örtsalt i en liten skål. Strimla de soltorkade tomaterna, dela varje kronärtskockshjärta i fyra delar och halvera oliverna. Blanda ihop pastan med sojagräddsåsen och övriga ingredienser. Ställ pastasalladen övertäckt i kylskåp fram till serveringen.

