

City

ICA

ERBJUDANDEN OCH INSPIRATION FRÅN CITYBUTIKERNA • NR 40 • GÄLLER 28/9-4/10 2020

Veckans recept
**KOREANSKT
FLUFFIGT KAFFE**
sidan 11

Veckans medarbetare
**MÅNGA NYHETER
I VEGOKYLEN**
sidan 3

Veckans coach
**HÄR FINNS
STANS FINASTE
LÖPRUNDOR**
sidan 11

PROFILEN

FÖR FLORENCE ÄR VEGETARISKT MER ÄN BARA EN TREND



NAMN: Florence Edkvist

ÅLDER: 28 år

GÖR: Masterstudier i socialt arbete och mänskliga rättigheter.

ALLTID I KYLEN: Veganskt "smör"

ALLTID I FRYSEN: Anammas formbara vegofärs

VEGETARIAN SEDAN BARNSBEN. Florence Edkvist från Ulricehamn växte upp i en familj där både föräldrarna, brorsan och morfar var vegetarianer.

28 år som vegetarian

FÖR FLORENCE ÄR VEGETARISKT MER ÄN EN TREND

SORLET FRÅN EN indonesisk nyhetssändning blandas med klirret från bestick och skramlet av porslin.

Florence Edkvist står vid den låga bardisken och väljer mellan de två lunchrätterna. Bägge är veganska – här på restaurang Sayur i Göteborg är kött och mejeriprodukter bannlysta. Till slut faller valet på en plocktallrik av tempeh, tofu, sojaböner, majs, sambal och jackfruit.

Det är ett utbud som står i kontrast till vad som erbjöds när Florence gick i grundskolan utanför Ulricehamn.

– Jo, jag och min bror var de enda vegetarianerna på skolan. Vi fick gå bakom disken på skolbespisningen och hämta vår mat där. Ofta var det halvtaskiga halvfabrikat eller frystorkade ärtor och majs ihopmosade till en hamburgare.

Fastän det var ovanligt att vara vegetarian då kände Florence inte att det motogs på ett dåligt sätt, utan skapade en nyfikenhet på vad det var för mat hon blev serverad där bakom disk.

– Kanske i hopp om att den var godare än den vanliga skolmaten, säger Florence med ett skratt.

Det var inte endast Florence och hennes bror som var vegetarianer i familjen, utan även föräldrarna och morfar.

– Och visst var det säkert de som trodde att mina föräldrar färgade håret med henna och var "naturmänniskor", men annars var det inga konstigheter, berättar Florence.

ATT DET SKETT en explosionsartad utveckling av det vegetariska (och veganska) utbudet de senaste decennierna är ingen

underdrift. Andelen skolor som serverar minst en vegetarisk rätt dagligen har ökat från 55 procent till 90 procent på bara tio år. Och sedan något år tillbaka rekommenderar Livsmedelverket att det ska finnas ett vegetariskt alternativ vid varje skollunch, med argumentet att för mycket kött är dåligt för både hälsa och miljö.

Nu besöker Florence inte skolbespisningar längre, så hon förundras framför allt över det förhållandevis enorma utbud av vegetariska produkter som numera finns i livsmedelsbutikerna.

– När jag var ung fanns inte Quorn och andra produkter som finns idag. Det fanns vegetariska produkter, men de var tråkiga, torra och marknadsfördes främst som hälsosamma.

Annat är det idag: nu finns det flera olika sorters smaksatta korvar, vegetariskt bacon och "blödande" hamburgare av sojakött i snart sagt varje frysdisk. När Ica gjorde en undersökning av sina kunders köpmönster, kunde man se att försäljningen av vegetariska produkter ökat med flera hundra procent på många mindre orter.

Florence stoppar in en bit tempeh i munnen och pratar sig varm om dess smak och textur.

– Att produkter smakar och känns som kött är säkert viktigt för att få människor som idag äter kött att testa vegetariskt. Själv brukar jag bjuda på veganskt dillkött. Det brukar gå hem hos de flesta.

KLIMAT OCH MILJÖ är enligt konsumentundersökningar den idag viktigaste faktorn för att köpa mer vegetariskt. Traditionellt har

FYRA POPULÄRA ALTERNATIV

Tofu: Färskostliknande vegansk produkt som framställs av sojaböner. Ett köttalternativ som lätt drar till sig kryddor och marinader. Bra i grytor. Finns som svenskproducerat.

Tempeh: Vegansk produkt gjord på sojaböner eller ärtor. Fastare konsistens än tofu och med umamismak. Bra till grytor men också att grilla marinerade.

Bärta: Svenskt varumärke för en tempeh-produkt av fermenterad och groddad ärt. Säljs som burgare, bitar och naturell. Bra tuggmotstånd, och med en nötig umamismak.

Quorn: Svampmögelprodukt som är vegetarisk och i vissa fall även vegansk. Finns i en mängd olika former av köttsubstitut, såsom filébitar, hamburgare eller schnitzel.



Tempeh har ätits i Indonesien i åtminstone mer än 100 år.

många vegetariska produkter varit baserade på soja, men det är något som nu allt oftare byts ut mot svenska råvaror. Att gå över till att använda mer svenska grödor görs för att dels stötta det svenska lantbruket men också för att ge mindre miljöpåverkan i form av kortare transporter. Hittills är ärtan en favorit och används som huvudingrediens i bland

annat tempeh, formbar färs och nuggets.

Florence tipsar om en annan svensk råvara, nämligen grönkål, om man vill göra en riktigt snabb lunch.

– Det är superenkelt! Man tar grönkål och bitar av tofu, och så steker man det riktigt hårt i en panna så det verkligen får yta. Sen är det bara att äta. Och vill man ha det mer matigt är det bara att slänga ner lite morötter eller potatis.

Det är också billigt, vilket passar bra för en student med begränsad budget. Florence läser en master i socialt arbete och mänskliga rättigheter, och man kan förstå hennes val av studier när hon resonerar kring sin vegetarianism.

– Jag föddes ju in i det här, men tog ändå ett aktivt val när jag blev äldre att fortsätta vara vegetarian. Det var av djuretiska skäl till en början, men har nu också blivit en mänsklig rättighetsfråga i att alla ska få äta sig mätta. Det är något som är möjligt om fler av oss människor i den rikare delen av världen äter mindre kött och mer vegetabilier, då det går åt mycket mindre resurser.

NÄR TALLRIKENS KÖTTFRIA små rätter är renskrapade upprepar hon något hon sagt många gånger under denna måltid. Och som också är en av anledningarna att hon är vegetarian. Att det är så himla gott.

Med hennes långa erfarenhet av vegetarianism avslutar hon med att sammanfatta.

– Det är så mycket enklare att vara vegetarian idag, och det finns egentligen inga ursäkter för att inte vem som helst kan bli det. På så vis är jag väldigt hoppfull inför framtiden.