

Hej i köket!

Den här foldern är skriven till er som arbetar i restaurangkök. Många människor hör av sig till Djurens Rätt och tycker att den vegetariska och veganska maten ute på krogen, i gatukök och på pizzerior borde bli bättre. De anser också att den borde ta större plats på menyn.

Oavsett vilken typ av kök ni har hoppas vi att ni kan hitta inspiration här. På mittuppslaget (*som kan sättas upp i köket*) hittar ni förslag på ingredienser som gör den vegetariska maten variationsrikare, roligare och godare. Där ser ni också vilka animaliska ingredienser som vegogäster vill undvika och som ni själva kanske inte automatiskt tänker på. Även om er restaurang inte riktar sig specifikt till vegetarianer och veganer händer det säkert med jämna mellanrum att vegetarianer och veganer besöker er. Vi tycker det är självklart att alla människor borde få en varierad, mättande, trevlig och smakfull upplevelse när de äter ute.

Viktigt att veta

Vegetarianer – en definition	Kött, fågel, fisk, skaldjur eller produkter av dessa som t ex buljong, gelatin	Ägg ¹	Mejeriprodukter ²
Lakto-ovo-vegetarian	Nej	Ja	Ja
Lakto-vegetarian	Nej	Nej	Ja
Vegan*	Nej	Nej	Nej

1. Ägg/äggvitepulver finns som tillsats i många vegetariska produkter, t ex burgare, korvar, nuggets och i quorn-produkter. Dessa passar inte veganer.

2. Till mejeriprodukter räknas uppenbara produkter som mjölk, ost, smör och yoghurt men se även upp med tillsatserna som mjölkpulver, ostpulver, vasslepulver och skummjörkspulver.

*Honung och bivax är animaliskt och undviks också av veganer.

Saknas vegorätter på menyn?

Det har säkert hänt att människor har gått förbi er restaurang eftersom det inte syns att ni erbjuder dem något. Ofta blir vegetarianer och veganer serverade fantastiskt bra rätter utan att dessa uttryckligen står på menyn. Välkomna dem genom att skriva att ni kan servera vegomat.

Vill du ha mer tips på vegomat som du kan använda i ditt restaurangkök?

Besök www.vegokoll.se – där hittar du recensioner av veganska produkter och en hel del annat från vegavärlden som kan vara bra att veta.

VEGOKOLL.SE

Garanterat vegansk!

Håll utkik efter märket 100% VEGANSKT® Godkänd av Djurens Rätt. Det är Sveriges första egna veganska märkning. 100 % VEGANSKT är varumärkesregistrerad och innebär att produkten är helt vegetabilisk, det vill säga vegansk. Den är enkel och tydlig för konsumenterna som inte vill äta livsmedel med animaliska ingredienser.



Tillsammans kan vi hjälpa djuren!

Djurens Rätt är Sveriges största djurrätts- och djurskyddsorganisation och skapar en djurvänligare värld genom att sprida information och ställa krav på beslutsfattare.

Djurens Rätt arbetar för en värld där djur får utlopp för sina naturliga beteenden. En värld där de slipper plågsamma djurförsök, trånga burar och långa djurtransporter.

Djurens Rätt är beroende av frivilligt stöd för att kunna hjälpa djuren. Det är alla medlemmar och gåvogivare som är Djurens Rätt.

Var med och skapa en djurvänligare värld!

www.djurensratt.se • info@djurensratt.se • 08-555 914 00

”Italiensk paj med soltorkade tomater” eller ”Vegetarisk paj”?

Ofta namnges vegorätter som just vegetariska. Det låter mycket trevligare att utgå från råvarorna, precis som man naturligt gör med kött- och fiskrätter. Dessutom underlättar det för serveringspersonalen som inte behöver svara på vad salladen och pagen egentligen innehåller. Sätt gärna ut en vegosymbol på menyn. Om en rätt är markerad som vegetarisk eller vegansk behöver gästerna inte fråga om t.ex. animalisk buljong eller räkpasta har använts och om rätten verkligen är vego.

Servera vegokött

Vi utgår från att ni vill att era gäster ska bli mätta och tycka att maten är både god, närings- och variationsrik. Då kan ni använda baljväxter eller vegetariskt kött (*tzay, tofu, sojakött m.m.*). Vegetariska ”kött”-produkter är ett spännande och variationsrikt inslag. Varför inte erbjuda gästerna en smarrig macka med vegetarisk salami eller en sallad med friterade sojastrimlor?

Glöm inte barnen!

Barn som är vegetarianer eller veganer blir också hungriga och vill/behöver äta ute ibland. Ha frysta vegetariska burgare, biffar och korvar hemma. Glöm inte att informera om dem på menyn.

Kakor till alla gäster

Baka blåbärspajen och småkakorna på mjölkfritt margarin och servera pagen med vegansk vaniljsås. Då är det fler som kan äta av era kakor, även veganer, laktosintoleranta och mjölkallergiker. Alla blir glada!

Vegetariska rätter – inte bara för vegetarianerna

Gäster som äter kött vill kanske inte alltid äta det. Smakfulla och spännande vegorätter tilltalar fler och fler. Det visar också att kökspersonalen är medveten och kunnig.



I produktserien Fry's Family finns bl.a. korvar, burgare, strimlor. Perfekta i olika slags vegorätter!

Foto: Hendrik Zeitler



Kokospanerad tofu på Restaurang Chilli i Göteborg.



Vad kan vi servera istället för...?

Denna lista hoppas vi är till hjälp för er som är osäkra på vad ni kan servera till de gäster som önskar vegansk och vegetarisk mat.

Kött, kyckling och fisk:
Tofu, tempeh, seitan: tärna, skiva, smula – marinera, friterar, stek, woka med kryddor. Smaksatta tofusorter kan serveras kalla.
Bönor och linser: marinera till sallad/gör bönbiffar.
Tzay, chi-chi, veef, sojabitar/-strimlor/-filéer: stek, woka.
Använd på spett och i grytor/pastasåser. Panerade ”fisk”bitar.

Korv, hamburgare, köttbullar, nuggets, köttfärssås:
Vegetariska och veganska korvar, hamburgare, köttbullar och nuggets. Soja- eller glutenbaserade alternativt bönbaserade. Vegetarisk och vegansk färs och färsås. Produkter med äggvita eller ost passar inte veganer.

Kött-, kalv-, höns- och fiskbuljong/fond:
Grönsaks- eller svampbuljong/fond.

Pålägg:
Vegetariska och veganska pålägg i olika smaksättningar (*skinke och korv*), vegansk ost, nötsmör, hummus och andra bönröror, pastej i olika smaksättningar, avokado.

Smör på bröd och till stekning:
Bröd: mjölkfritt margarin, olivolja, rapsolja, avokadoröra, bönröror.
Stekning: se ovan samt kokosfett.

Mjölk:
Sojamjölk, havremjölk, ris mjölk, mandelmjölk. Sötade och osötade finns. Samt i smaksättningar: t ex vanilj, choklad, jordgubbe. Kokosmjölk i matlagningen.

Ost:
Vegansk hårdost och färskost. Varierar i smak, kvalité och funktionalitet.

Matlagingsgrädde och crème fraiche:
Soja- eller havregrädde, kokosgrädde, sour supreme, cashewgrädde av blötlagda, mixade cashewnötter.

Vispgrädde:
Vispbar soja- eller havregrädde. Cashew/mandelgrädde av blötlagda, mixade cashewnötter/sötmandlar.

Yoghurt:
Soja- och havreyoghurt.

Majonnäs:
Äggfri majonnäs.

Kaviar:
Tångkaviar, röd och svart samt wasabismak.

Ägg:
Äggersättningspulver till bakning. Sojagrädde kan ersätta ägg i mjuka kakor. Soja- eller havregrädde till pensling av bakverk. I gratänger och pajer: soja- eller havregrädde/vit sås/ mosad eller mixad tofu. Kokt polenta fungerar som äggstanning i pajer. Tips: www.kakboken.se

Gelatin:
Agar-agar, gelésocker med pektin, äppelgelé till tårter.

Glass:
Soja-, havre-, ris- och cashewglass. Sorbeter (*se upp för ägg och gelatin*).

Vaniljsås:
Vegansk vaniljsås. Vanilj- eller marsansåspulver tillredd med havre- eller sojamjölk.

Bullar och kakor:
Veganska bullar, kakor och kex utan mejeritillsatser och ägg.

Exempel på produktmärken:

Vegokött: Anamma, Astrid och aporna, Blå band, Ekko Gourmet, Fry´s, Goodsoy, Hälsans Kök, Kung Markatta, Mediterra-nea, OMfood, Taifun, Tartex, TopasTofu, Trigotté, Urtekram, Vantastic foods, Vegetalis, VeGourmet, Viana, Veggyness, Vegusto, Veggo, Veggi, Wheaty, Tzay.

Vegomejeri: Alpro, Astrid och aporna, Carlshamn, Cheezly, COOP, Flora, Garant, ICA, MozzaRisella, Oatly, Rapunzel, Ricedream, Nutana, Sojade, SoyaToo, Soy dream, Tofutti, Teese, VeGourmet Jeezini och Jeezo, Vegusto, Wilmersburger, Yosa.

Äggersättning: Orgran No-Egg, The Vegg.

Majonnäs: Astrid och aporna, Plamil, COOP, Vegusto, Granovita Mayola.

Glass: Bon Ice, Booja-Booja, Lily & Hanna’s, Lovice, Oatly, TofuLine, SIA Sorbet.

Kaviar: ABBA, Enghav, IKEA, ICA.

Bullar och kakor: Delicato, Findus frysta, Hatting, Skogaholm, Södervidinge, Deli-Bake, GodBiten, Garant, Gille, Göteborgs Kex , ICA, Änglamark.

Tips för ett mer spännande vegokök

Här hittar ni olika kök med respektive ingredienser som veganer/vegetarianer undviker samt tips på djurvänliga varianter.

Allmänna tips
Animaliskt: kött-, kyckling-, höns- och fiskbuljong, grädde i såser, mjölk i potatismos, pasta med ägg.
▶ Vegotips: *Använd baljväxter och vegokött, havre- eller sojagrädde i soppor och såser, vegansk dressing på äggfri majonnäs.*

Asiatiskt
Animaliskt: Animaliska buljonger, ostronsås, fisksås, currypasta med fisksås och räkpasta (*trassi*), räkchips, nudlar med ägg.
▶ Vegotips: *Grönsaksbuljong, vegetarisk ostronsås, tofu, sojabitar, chi-chi och tzay istället för kött, risnudlar istället för äggnudlar, tofu i vårrullar.*

Bagerier, konditorier och kaféer
Animaliskt: Gelatin, smör, mjölk och ägg i tårter, bakverk, bröd, pajer, vaniljsås med mjölk.
▶ Vegotips: *Sojamjölk till kaffet. Kakor, bullar och pajer på mjölkfritt margarin och soja- eller havremjölk. Havre- eller sojabaserad vaniljsås, vispgrädde och glass till pajer. Vegetariska pålägg (skinke, korv, ost), bönröror på mackor. Agar agar, gelésocker med pektin, Oetkers VegeGel, äppelgelé på tårter. Choklad och praliner utan mjölk och smörfett.*



Foto: Hendrik Zeitler

Semla med vegansk grädde från Kafé Braheparken, Jönköping.

Grekiskt
Animaliskt: Yoghurt i tzatsiki, fetaostpiroger.
▶ Vegotips: *Tzatsiki på sojayoghurt, vegokött: bitar på spett eller biffar och filéer.*

Indiskt
Animaliskt: Yoghurt, grädde i såser, smör (*t ex i naanbröd*), ghee.
▶ Vegotips: *Sojayoghurt, soja- och havregrädde i grytor och såser, mjölkfritt margarin, veganska naanbröd, vegokött – bitar, strimlor, filéer.*

Korv- och grillkiosker
Animaliskt: Yoghurtsås, ägg i dressing.
▶ Vegotips: *Ha vegokorvar, vegoburgare och falafel i frysen. Korvar och burgare med äggvita passar inte veganer. Sesamsås/sojayoghurtsås istället för yoghurtsås. Vegansk dressing på äggfri majonnäs.*

Libanesiskt
Animaliskt: Fetaostpiroger, majonnäs i Baba ghanoush, yoghurt i röror.
▶ Vegotips: *Vegokött: bitar på spett eller biffar och filéer, sojayoghurt.*

Pizzerior
Animaliskt: Ost
▶ Vegotips: *Fler vegopizzor! Förslag: vegansk färs, veganska carbonarabitar, tzay, chi-chi, vegansk salami, vegansk ost, aubergine, zucchini, soltorkade tomater. Piffa upp salladerna med marinerade bönor eller friterade sojastrimlor/-bitar.*

Pizza med vegansk ost och korv från Pizzeria Algarve, Malmö.



Foto: Vegoteket.se