



KRISTEN VEGETARISK KOKBOK



INNEHÅLL: RECEPT

VÅR

Hannas indiska gryta på kikärter (spicy)	5
Fräsig morotssoppa	6
Karins wokade rödbetor med mycket smak	7
Vegansemlor	8
Vincent och Antons vegogryta i pitabröd	9

SOMMAR

Grönärtshummus	11
Samuels supergoda röra	12
Hummus	12
Maskrospesto	13
Carolines sötpotatisallad	14
Soliga berberbönor	14
Paprika och halloumiknyttan	15
Alvas och Niclas falafel med bulgursallad	16
Smoothie	17

HÖST

Kajsas rödbets-soppa med ingefära	19
Ciccis supersmaskiga saffransspagetti	20
Helenas etiopiska kikärts-gryta	21
Lingssallad	21
Båt á la Rehnberg	22
Nötkolapaj	23

VINTER

Marias lins-soppa med sötpotatis	25
Vitkålssallad	26
Samuels skå-gryta	27
Veganska pannkakor	28
Veggosill / inlagd aubergin	28
Grönkålssallad	29
Annas vegankokoskaka	30

DU HAR MAKT ATT PÅVERKA

Mat berör alla. Den påverkar hur vi mår, vad vi orkar och vilket humör vi är på. Mat är också väldigt personligt: vissa rätter tycker vi om, annat undviker vi gärna om vi kan. Vissa är allergiska och kan av den anledningen inte äta allting. Mat är ett viktigt inslag i många kulturer och traditioner och ofta en viktig del av fester och frande.

Vår värld är global och det vi äter idag kan ha rest lång väg innan den hamnade på tallriken framför oss eller i våra händer. En räka kan ha fiskats i en del av världen, transporterats flera hundra mil för att skalas och sedan åka lastbil tillbaka igen för att köpas och ätas. Mat påverkar både människor, djur, mark, natur och luft när den framställs.

Trots att det finns tillräckligt med mat i världen för att alla människor skulle kunna äta sig mätta så når den inte alltid fram på grund av hur lagar eller marknader fungerar. Om maten är dyr betyder det att människor tvingas gå hungriga för att de inte har råd att köpa den trots att det finns jättemycket i affären.



Vi blir allt fler människor på jorden. Fram till år 2050 förväntas vi vara minst 10 miljarder människor som alla har rätt att äta sig mätta på

näringsriktig mat som ingen ska behöva bli sjuk av. Samtidigt blir många människor på jorden rikare och frågar efter dyrare och ”finare” mat som kött och mejeriprodukter vilka kräver mycket mer energi, vatten och mark för att producera än grönsaker, baljväxter och spannmål.

Under sommaren år 2012 var Svenska Kyrkans Unga på festivalturné för att uppmuntra människor att vara med och utrota hungern i världen genom att äta mindre kött. Det kopplar vi ihop med en kristen tro som handlar om att vi behöver dela med oss av de resurser som finns på jorden, värna skapelsen och tillåta även djuren att få känna Guds kärlek.

Utifrån recepten som samlades in under turnén har den här receptsamlingen sammanställts. Den är ett samarbete mellan Svenska Kyrkans Ungas globala arbetsgrupp och Vildäsna-kristen vegetarisk förening. Som organisationer har vi olika ingångar till frågan om mat och kristen livsstil men en gemensam nämnare: den mat vi äter påverkar andra. Som människor har vi makt att göra olika val som påverkar omvärlden.

Vi som har sammanställt den här receptsamlingen hoppas att du blir inspirerad till att prova både nya och beprövade rätter. Några är vegetariska och andra är helt veganska (de innehåller alltså ingenting som kommer ifrån djur). Tanken är att alla ska kunna tillagas helt utan ägg- och mejeriprodukter för den som vill det. Hör gärna av dig med kommentarer och feedback!

Lycka till i köket!

VÅR

”

Trots att det finns mat så det räcker åt alla går nästan en miljard människor och lägger sig hungriga varje kväll. Det beror inte på att det är ont om mat, utan på brister i demokrati, mänskliga rättigheter, tillgång till resurser och möjligheter till att försörja sig. Allt detta bidrar till hunger och fattigdom.

Vi har bara en planet och vi måste dela på de resurser som finns. Om vi vill göra något åt hungern i världen måste vi påverka de globala strukturer som orsakar hunger och fattigdom. Under veckorna innan påsk pågår fastan, en kyrklig tradition. När man fastar avstår man från något för att vinna något annat. Det är också ett sätt att visa solidaritet och dela med sig av det man har. Vi påminns om att vi är en del av en världsvid gemenskap och gör det vi kan för att bidra till en mer rättvis värld.



Ett sätt är att minska vårt köttätande. Att producera kött kräver mer än dubbelt så mycket energi, vatten och andra resurser som spannmål och baljväxter. Köttkonsumtionen bidrar till klimatförändringarna, och en stor del av den spannmål som produceras äts inte av människor utan används som foder i storskalig, industriell köttproduktion.

Många av oss vill gärna äta kött. Vi tycker att det är gott. Men vårt köttätande får allvarliga konsekvenser för jorden, klimatet och hälsan hos både djur och människor.. Vad händer om jag avstår från att äta kött under fastan? Kanske skulle jag upptäcka att jag faktiskt klarar mig, och mår väldigt bra, utan att äta kött. Och att jag kan vara en förebild för andra och

visa att det varken är svårt eller tråkigt att äta vegetariskt. Genom att byta ut köttbullarna mot rödbetsbiffar kan jag också få känna att jag är en del av något större, och att jag bidrar till en mer rättvis och hållbar värld.

Ulrica Hansson

Handläggare för opinionsbildning och engagemang, Svenska kyrkans internationella avdelning

VEGANSKA ALTERNATIV:

- Mjolk - sojadryck, havredryck, mandeldryck
- Smör - vegetabiliskt margarin
- Grädde - ”grädde” baserad på soja eller havre till exempel Alpros Airy & Creamy eller GoGreen Visp
- Crème fraiche eller gräddfil - Sojagrädde
- Yoghurt – Sojayoghurt
- Ost – Vegansk hårdost att ha som pålägg finns i många vanliga affärer. Veganskt parmesanpulver, Parmazano finns i välsorterade affärer.



BÖN

Tack gode Gud för att vi har mat att äta. Tack för alla valmöjligheter som vi har när vi ska bestämma dagens måltider. Gud, hjälp oss att ta hand om våra egna kroppar och samtidigt värna om andras. Tack för allt som du har skapat, tack för djuren och naturen. Vi vill vara en läkande kraft i din värld. I Jesu namn. Amen.



Fotograf: Karolina Göransson

HANNAS INDISKA GRYTA PÅ KIKÄRTOR (SPICY)

INGREDIENSER:

1 gul lök
1 burk kikärter eller 2 dl kokta (eller efter behag)
1 burk krossade tomater eller 2-4 färska
1 tsk koriander
½-1 tsk garam masala
1-2 msk chilipulver
1 dl vatten
Lite färsk koriander
Servera med grekisk yoghurt och ris eller bulgur.

GÖR SÅ HÄR:

Fräs löken cirka 5 minuter, häll i tomaten, vattnet och kryddorna och koka upp på medelvärme, låt koka i 7 minuter. Häll i kikärter och låt dem ligga i så att de blir varma. Strö över färsk koriander och garam masala.

KÖTT OCH KLIMAT

- Att minska sin köttkonsumtion är den enskilt viktigaste miljöåtgärden man kan göra. Globalt bidrar köttproduktionen till mer utsläpp av växthusgaser än transportsektorn.

- Den svenska köttproduktionen baseras till stor del på soja som odlas utomlands med ohållbara metoder och som kräver långa transporter. När odling av soja prioriteras leder det ofta till skövling av regnskog och värdefulla ekologiska resurser försvinner. Det vore bättre för miljön om vi själva äter sojan än att vi ger den till boskap. Idag är det mindre än 10 % av all soja som äts av människor.

- Den totala konsumtionen av kött i Sverige uppgår till 85 kg kött per person och år. Livsmedelsverket rekommenderar att vi minskar vår köttkonsumtion med 40 procent. Den minskning av utsläpp det skulle leda till motsvarar mer än en miljon svenskers bilresande per år.

Källa: Världens kurs - Matlag för klimaträttsvisa



FRÄSIG MOROTSSOPPA

INGREDIENSER:

För 4 personer
5 morötter
1 purjolök
1 buljongtärning
½ dl tomatpure
3 dl vatten
1 förpackning matlagningsgrädde baserat på havre eller soja
1 msk dragon



GÖR SÅ HÄR:

Riv morötterna och skär purjolöken. Fräs i lite olja. Häll på vatten och buljongtärning och låt koka ihop. Ha i matlagningsgrädde, tomatpure och dragon. Smaka av. Servera, gärna med nybakt bröd!

VAD SÄGER BIBELN?

Jesaja 58 6-9

Nej, detta är den fasta jag vill se: att du lossar orättfärdiga bojar, sliter sönder okets rep, befriar de förtryckta, krossar alla ok. Dela ditt bröd med den hungrige, ge hemlösa stackare husrum, ser du en naken så klä honom, vänd inte dina egna ryggen! Då bryter gryningsljuset fram för dig, och dina sår skall genast läkas. Din rättfärdighet skall gå framför dig och Herrens härlighet gå sist i ditt tåg. Då skall Herren svara när du kallar, när du ropar säger han: "Här är jag."



Fotograf: Anna Rehnberg

KARINS WOKADE RÖDBETOR MED MYCKET SMAK

INGREDIENSER:

För tre till fyra personer
300 g rödbetor
300 g morötter
En näve rucolasallad
1 paket fetaost
Lite honung
Cashewnötter

GÖR SÅ HÄR:

Woka rödbetor och morötter skivade i tärningar eller stavar i olja tills de blir så mjuka som man tycker verkar lagom, ca 20 min. Lägga en bädd rucola på ett fat och häll över rotfrukterna. Ringla över honung som smälter gott. Smula över fetaost och cashewnötter. Serveras med bröd, bulgur eller matvete. MUMS!
Vegantips: Istället för fetaost kan du göra hummus och servera till, se recept på sidan 12.

VÄLJ MAT EFTER SÄSONG

Ett huvud isbergssallad kan orsaka 16 gånger så stora växthusgasutsläpp vintertid då det odlats i ett uppvärmt växthus och dessutom transporterats långt, än sommartid då det odlats närmare och på friland.

Men hur vet man vilken mat som det är säsong för? På www.klimatmat.se finns både pedagogiska och snygga klimatpyramider som visar vilken mat som passar för vilken säsong. Ta hjälp av dem när du planerar vad du ska äta!

VEGANSEMLOR

INGREDIENSER:

Traditionella semlor utan animaliska ingredienser. Smöret ersätts av vegetabiliskt margarin, grädden av ”vispgrädde” baserad på soja eller havre (till exempel Alpros Airy & Creamy eller GoGreen Visp) och mjölken av havredryck (Oatly eller GoGreen).

Vegansemlorna kan med fördel även serveras till icke-veganer!

Portioner: 15-20 bullar

Tillagningstid: 1,5 timme

75 gram vegetabiliskt margarin

2,5 dl havredryck

25 gram jäst (för söta degar)

0,5 dl socker

1 krm salt

1 tsk mald kardemumma

7,5 dl vetemjöl

Fyllning

300 gram mandelmassa

1 dl havredryck

3 dl vegetabilisk ”vispgrädde”

florsocker

GÖR SÅ HÄR:

Smält margarinet i en kastrull och tillsätt havredrycken och värm degvätskan till 37 grader.

Smula ner jästen i en bunke och häll i lite av degvätskan så att all jäst löser sig, tillsätt resten av degvätskan och blanda väl. Rör ner socker, salt och kardemumma och till sist mjölet. Spara lite av mjölet och tillsätt det vid behov under knådningen (för att undvika att degen blir för torr), det ska bli en smidig deg. Knåda degen ordentligt, har du en degblandare kan du köra degen en kvart. Jäs i bunke i 30-40 minuter.

Dela upp degen i det antal bullar du vill ha (till exempel 15 stora eller 20 små) och forma bullar genom att rulla varje degbit med kupad hand mot bakbordet. Lägg bullarna på en plåt med bakplåtspapper och låt jäsa cirka 30 minuter, tills de blivit dubbelt så stora.

Pensla bullarna med lite havredryck och grädda cirka 10 minuter i 225 grader. Låt bullarna svalna på ett galler och lägg en duk över. När bullarna svalnat skärs toppen av och innankromet tas ut, detta blandas med mandelmassan och havredryck och det ska bli en ganska lös smet som läggs ner i bullarna igen. Vispa ”grädden” och spritsa (eller klicka) ovanpå bullen. Lägg på toppen och sikta lite florsocker ovanpå.

VARIANTER

Bullarna - Lägg till lite kakao eller saffran i smeten innan den ska in i ugnen.

Grädden – Smaksätt grädden med choklad, kaffe eller bär.

Mandelmassa - I stället för mandelmassa kan du fylla semlorna med chokladkräm: 1 dl sojagrädde, 1 dl socker, 100 g mörk vegansk choklad och 75-100 g mjölkfritt margarin.

Blanda ihop sojagrädde och socker under uppvärmning. Det ska inte koka, men bli varmt. Ta av från värmen, häll ner chokladen, bruten i bitar och rör om tills chokladen har smält och är väl blandad med sojagrädden. Häll ner margarinklickar och låt dem smälta. Låt svalna och bred sedan på bullen.

VINCENT OCH ANTONS VEGOGRYTA I PITABRÖD

INGREDIENSER:

1 dl bönor
1 dl kikärter
2 dl linser
4 dl ris
50 gram smör eller vegetabiliskt margarin
3 dl kokosmjölk
2 tsk curry
1 stor broccoli
1 gul lök
4 dl vatten
Rivet citronskal från en citron
1 msk sambal oelek
1 chili (röd)
½ dl grädde eller veganskt alternativ
4 pitabröd
1 morot
1 tärning grönsaksbuljong
1 dl kantareller
Mynta
Salt



GÖR SÅ HÄR:

Förbered vatten för kokning av baljväxterna och hacka lök. Stek smör och löken i panna och tillsätt kokosmjölken och grädden efter stekning. Bryt broccolin och börja koka kikärtorna, tillsätt salt. Hacka morötter och koka broccolin tillsammans med kikärtorna. Tillsätt börnorna och morötterna och häll i kokosmjölksblandningen. Blanda i sambal oelek och curry. Koka ris. Toppa grytan med rivet citronskal och färska myntablåd. Häll upp gryta och riset i pitabröd. Avnjut med mössa!

KLIMAT OCH UTVECKLING

För att undvika de allvarligaste konsekvenserna måste vi hejda uppvärmningen till mindre än 1,5-2 grader. För att klara det målet måste ökningen av de globala klimatutsläppen stanna av senast runt år 2015, och vändas till en snabb minskning.

Klimatförändringarna är en global rättvisefråga. Industriländerna med 20 procent av världens befolkning har släppt ut den absoluta merparten av de växthusgaser som värmer klimatet idag. Fattiga människor i utvecklingsländer är de som bidrar minst till de globala utsläppen men drabbas värst av de negativa effekterna av ett förändrat klimat.

Klimatförändringarna leder bland annat till vattenbrist, ökad torka och kraftiga och plötsliga förändringar i klimatet, något som enligt FN:s utvecklingsorgan UNDP kommer att drabba jordbruket hårt. I vissa områden i Afrika befaras skördarna halveras till år 2020 om inget görs. Samtidigt kommer befolkningen i många länder att fördubblas inom 25–30 år.

Källa: Världens kurs - Matlag för klimaträttvisa

SOMMAR



Under sommaren tycker jag om att fundera. Det är ju då man har tid, helt enkelt. Mitt funderande brukar ofta handla om mat. Kanske är det för att jag är en matglad person, kanske eftersom att jag tycker om att utmana mig själv i matlagningen. Varför ska jag använda den gula löken, när det uppenbarligen finns något som heter salladslök? Hmm, den kanske skulle göras sig bra i en tomat-och mozzarellasallad?



Lite tufft egentligen. Gud skapade uppenbarligen en herrans massa prylar, och många av dem kan man äta. Dessvärre så kostar en hel del mer än vad det smakar. Ibland när jag står i matbutiken och ska handla slås jag av hur det kan vara billigare att köpa tomater från Holland än från bonden 5 km bort. Dels måste transporten ha kostat en del, dels måste flera personer varit inblandade i att få tomaten från Holland till min butik.



För mig är rättvisa en viktig del i att vara kristen. Vad gör jag för att världen ska kunna bli mer rättvis? Och jo, det finns en koppling till tomaten. När jag handlar en tomat, eller för den delen en flankstek, behöver någon ha odlat respektive fött upp den. Vill man göra det enkelt för sig kan man säga att en jordplätt kan tillhandahålla betydligt fler tomater än flankstekar. Dessvärre är vi rätt så förtjusta i kött, vi människor. Det gör att det går åt en mängd jordplättar till flankstek som skulle kunna ha använts till att ge tomater till betydligt fler. Inte helt rättvist, eller hur?

Kort sagt – sommaren är ett utmärkt tillfälle att fundera på vad du äter, varför du äter det och hur det påverkar andra. Om vi var lite bättre på att äta vegetariskt och närproducerat, så skulle samma mängd jord mäta betydligt fler. Påminner lite om brödundret, eller hur?

Johan Berkman

förbundsordförande Svenska Kyrkans Unga

BÖN

Gud, jag tackar dig för min mat,
för allt det goda som finns på mitt fat.
För regnet, vinden och solens ljus,
för alla jag älskar som bor i mitt hus.

TIPS FRÅN JOHAN:

När kompisgänget träffas händer det att vi utmanar varandra. Någon av oss har i förväg hittat tre hemliga ingredienser i skafferiet. Sen får vi alla i uppgift att laga något smarrigt med hjälp av detta, ofta blir det lagom galna smakkombinationer. Vill man höja ribban så kan man bestämma att det bara måste vara saker som har säsong just nu, eller saker som är närodlande.. Klurigt, särskilt om man ska försöka hålla nere kostnaderna. Men garanterat fruktansvärt roligt!



GRÖNÄRTSHUMMUS

Ett mattips för sommaren är att laga röror. Röror passar bra till allt! Som pålägg på nybakt bröd, till sallader eller till veggobiffen.

Här är några tips!

INGREDIENSER:

- 250 g gröna ärter
- 0,5 dl hackad gräslök
- 2 msk tahini (sesampasta)
- 2 msk flytande honung
- 1 msk olivolja
- 2 msk vatten
- 3 msk färskpressad citronsaft
- 1 pressad vitlöksklyfta
- 1 tsk salt

GÖR SÅ HÄR:

Kör alla ingredienser, förutom saltet, i en mixer. Smaka av med salt.



Fotograf: Linnea Jensdotter

SAMUELS SUPERGODA RÖRA

INGREDIENSER:

2 burkar kikärter (400g)
4 vitlöksklyftor
2 dl krossade tomater
4 tsk oregano
1 tsk sambal oelek
1 krm cayennepeppar
2 krm örtsalt eller vanligt salt

GÖR SÅ HÄR:

Pressa eller hacka vitlöksklyftorna. Blanda ner alla ingredienser i en mixer och mixa lite grann. Röran ska inte bli helt slät utan kikärtorna ska vara i bitar. Röran är ett supergott och nyttigt pålägg på mackor.

HUMMUS



Fotograf: Linnea Jensdotter

INGREDIENSER:

1 burk kikärter (400 g)
1 vitlöksklyfta
½ tsk spiskummin
1 msk pressad citron- eller limejuice
3 msk olivolja
1 msk tahini (sesampasta)
salt och peppar

GÖR SÅ HÄR:

Pressa eller hacka vitlöksklyftorna lite innan och lägg sen alla ingredienser matberedaren (om du inte har någon så funkar det med en stavmixer också). Mixa allt till en slät smet. Om det behövs kan du hälla i lite vatten.

Tips: Blanda i gurkmeja och rivet citronskal så får hummusen en härligt gul färg och en lite syrligare smak.

ELSA TIPSAR: ÄTBART I STADEN

Sådant som är trevligt att blanda i en sallad och som finns i juni och juli är fläderblommor, kirskaal, almfrön, späda björkblad och brännässlor. Ätbara blommor är trevligt i sallad, till exempel rosblad eller ringblomsblad. Maskros är en klassiker, använd späda blad i sallad och klipp gula blombad över som dekoration.



KIRSKÅL - ÄTBART OGRÄS

Hittar man kirskaal på ställen där man får plocka kan man använda det som sallad. Kirskaal är för övrigt väldigt gott att använda istället för spenat, exempelvis i lasagne. Hittar man inte kirskaal som växer vilt kan man fråga i koloniområden. Kirskaal är ju ogräs och alla blir glada om de försvinner. Vad som är viktigt att tänka på är att skölja noggrant, både för avgaser och hundkiss. Just därför är det trevligt med sådant som växer en bit upp, som fläder, alm och björk.

MASKROSPESTO

INGREDIENSER:

Cirka 2 dl
1 liter maskrosblad
1 hackad vitlöksklyfta
1 dl riven lagrad ost
0,5 dl pumpakärnor
1 citron, rivet skal
0,5 tsk salt
1 krm nymalen svartpeppar
1 dl rapsolja eller annan neutral olja

GÖR SÅ HÄR:

Skölj maskrosbladen och torka dem väl, gärna med hjälp av en salladsslunga. Lägg allt utom oljan i en matberedare och mixa. Häll i oljan i en stråle medan du mixar. Smaka av.
Tips: De första späda maskrosbladen är godast. De är lite peppriga i smaken, som ruccolasallad. När de växer till sig blir de istället väldigt beska, då måste du förvälla dem innan användning

CAROLINES SÖTPOTATISSALLAD

INGREDIENSER:

2 sötpotatisar (beroende på storlek)
1 röd eller gul lök
Finrivet skal och saft från en citron
4 msk oliv- eller rapsolja
Salt
Kvarnpeppar

GÖR SÅ HÄR:

Skala och dela sötpotatisen i små bitar och koka tills den blir mjuk. Det tar ungefär 15 minuter. Skär löken i halvmånar och stek i olja. Blanda ihop kokt sötpotatis, stekt lök och häll på olja och citron. Ett tips är att använda



Fotograf: Ellen Skånberg

ekologisk rapsolja med citronsmak. Pressa i citronsaft och citronskal och krydda med salt och peppar. Potatissalladen blir krämig, klumpig och ljuvlig!

SOLIGA BERBERBÖNOR



Fotograf: Linnea Jensdotter

INGREDIENSER:

2 msk olivolja
1 skivad gul lök
1 hackad vitlöksklyfta
0,125 g saffran (1 paket saffran väger 0,5 gram)
1 msk flytande honung
0,5 tsk flingsalt
0,5 tsk svartpeppar
400 g stora vita bönor
1 tsk ättikspirit (12 %)

GÖR SÅ HÄR:

Hetta upp oljan i en stekpanna och stek lök och vitlök glansig. Krydda mot slutet med saffran, honung, salt och peppar. Vänd ner bönor och ättikspirit och blanda väl. Serveras ljumma.

Tips: Om man inte tycker om saffran kan man ersätta med en större mängd gurkmeja. Saffran ger smak och färg, gurkmeja bara färg.



Fotograf: Linnea Jensdötter

PAPRIKA OCH HALLOUMIKNYTTEN

INGREDIENSER

Cirka 4 portioner

3 röda paprikor

2 halloumiostar

Röd eller grön pesto

Du behöver också ett snöre som funkar för matlagning

GÖR SÅ HÄR:

Rensa paprikorna och dela dem i cirka 3 delar. Lägg dem i en ugnssäker form. Rosta dem svarta och blåsiga i övre delen av ugnen. Ta ut paprikorna och lägg dem i en fryspåse i cirka 20 minuter. Under tiden kan du försteka halloumin så den får lite färg. Öppna sen påsen och ta bort allt skap från paprikorna. Rulla halloumin i pesto och gör sen små paket genom att slå in halloumin i paprikabitarna. Knyt fast dem med ett snöre. Knytena blir godast på grillen, grilla till de fått färg, men funkar också tillaga i ugnen.



Fotograf: Anna Rehnberg

ALVAS OCH NICLAS FALAFEL MED BULGURSALLAD

INGREDIENSER:

Blötlagda kikärter, 400 g, eller en förpackning
1 gul lök
1-2 vitlöksklyftor
2 msk majsstärkelse (Maizena) eller vetemjöl
½ tsk salt,
1 tsk spiskummin
Andra kryddor efter behag, till exempel chili, oregano, basilika
Olja att steka i



GÖR SÅ HÄR:

Mixa kikärtorna och blanda ner hackad lök, vitlök och Maizena eller mjöl. Krydda efter smak. Forma till små platta bullar och stek i smör. Koka bulgur och blanda i sallad efter säsong och smak till exempel rucola, körsbärstomater (delade), avokado, morötter, zucchini, pinjenötter och solrosfröknärnor. Serveras med valfri sås! Mums fillibabba!!!

ODLA SJÄLV

Att odla sin egen sallad är lätt som en plätt. Så frön i omgångar, ungefär varannan vecka så finns det alltid fräsch sallad att skörda. Har man en balkong kan man göra det i krukor där. Många hyresvärdar tycker att det är okej att man odlar i pallkrage på gården, men såklart måste man fråga innan.



Fotograf: Linnea Jensdotter

SMOOTHIE

GÖR SÅ HÄR:

Mixa samman valfria bär (färska eller frysta) och vaniljyoghurt, gärna sojabaserad. Om du ska ta med smoothien till stranden eller ut i parken kan du hälla den i en termos så håller den sig kall. Perfekta sommarmellanmålet!



TIPS PÅ HUR DU KAN MINSKA MATENS KLIMATPÅVERKAN

- Ät mer vegetariskt
- Köp säsongsanpassad och lokalproducerad mat. Ju kortare sträcka maten fraktats, ju mindre utsläpp från transporter.
- Ät upp maten. Vi slänger i genomsnitt en femtedel av all mat vi köper.
- Handla ekologiskt. Vid ekologisk odling används inte konstgödsel, något som annars kräver mycket energi för att framställa.
- Cykla eller gå till affären. I livsmedelskedjan sker en tredjedel av allt transportarbete den sista biten från affären hem till dig.
- Handla Fairtrade och ekologiskt från utvecklingsländer. Då bidrar du till människors försörjning, samtidigt som du stimulerar produktion som sker med omsorg om människor och miljö.
- Undvik flygtransporterad mat.

Källa: Världens kurs - Matlag för klimaträttvisa

HÖST

”

Andlighet kan ses som en strävan att upptäcka och praktisera grundläggande sanningar. För oss som har satt samman denna receptbok är några viktiga sanningar: Guds kärlek till skapelsen; mitt och allt levandes ursprung i Gud, och att denna gemensamma härkomst gör oss till syskon. Ibland har kristna praktiserat en andlighet som strävat uppåt och velat lämna det jordiska. Vi tror tvärtom att livets och sanningens Ande inspirerar oss att bejaka den här världens invånare, deras kroppar och deras väl och ve.

Den makt som vi människor har över de andra arterna är mycket stor. Vi kan spärra in djur, tvångsuppföda dem, driva upp dem på slaktbilar, döda dem – utan att de har någon möjlighet att försvara sig. Om vi använder vår makt på detta sätt, vad säger det om oss själva och vår Gud?

Vi tror att varje människa bör försöka avspegla Guds natur i sitt agerande mot andra, särskilt mot dem som hon har makt över. Detta synsätt anknyter till skapelseberättelsen i Första Mosebok. En vanlig tolkning av den är att människan ska förhålla sig till djuren som Gud förhåller sig till människan, det vill säga omsorgsfullt och beskyddande.

Låt oss se djurens liv och lidande, låt oss öppna våra hjärtan för dem och så ta del i Guds allomfattande kärlek.

BÖN

Alla varelser ropar till Dig,
de som har röst och de som är stumma.
Alla varelser ger Dig sin hyllning,
de som tänker och de som saknar tankar.
Världens innersta dröm söker sig längtande
mot Dig.

Allt som är ber till Dig.

Från varje varelse som kan skönja Dina planer
stiger till Dig en hymn av tystnad.

Gregorios av Nazianzos (cirka 330-389)

Herre, du hjälper både människor och djur.
Psaltaren 36:7

Det finns många anledningar att visa vänlighet
och omtanke mot djuren, men framför allt bör
vi göra det för att de har samma ursprung som
vi själva.

Johannes Chrysostomos (cirka 347-407)

En rödhake i bur, gör hela himmelen sur.

William Blake (1757-1827)



INFÖR FRANCISKUSDAGEN 4 OKTOBER

Broder Leo skriver i sin biografi över den helige Franciskus att han ofta hörde helgonet tala om hur han skulle vilja uppvakta kejsaren med en särskild önskan.

”Om jag fick tala med kejsaren så skulle jag vädja till honom att för Guds kärleks skull, och för min skull, stifta en lag som stadgar att ingen människa får ta eller döda våra systrar lärkorna, inte heller skada dem. På samma sätt skulle alla städernas borgmästare, och godsherrarna, vara förpliktade att på juldagen varje år tvinga folk att kasta vete och andra sädeslag utanför städerna och slotten så att våra systrar lärkorna, och även de andra fåglarna, har något att äta på en sådan högtidlig dag. Och av vördnad för Guds son, som den natten vilade med den högt benådade jungfru Maria mellan en ox och en åsna i krubban, ska var och en som har en ox eller en åsna vara skyldig att på den natten ge dem bästa möjliga foder. På samma sätt ska alla fattiga människor den dagen mättas med god mat av de rika.”¹

¹ Francis of Assisi, Saint (1966[orig.1318]), s. 290.

I kärlek har Kristus utgivit sig för oss. Ur denna tro strömmade Franciskus önskan att alla skulle vara generösa, förklarar broder Leo, inte bara mot de fattiga utan också mot djuren och fåglarna.

Franciskus ömhet för djuren är välkänd. Mindre uppmärksammat är att hans kärlek drev honom att tänka politiskt i den meningen att han ville få till stånd ett beslut som skulle gälla i hela riket. Den politiska makten, kejsaren, skulle utfärda en lag som gav djur vissa förmåner. Ömhet för individen vi möter och vilja till samhällelig förändring – det är riktmärken för socialt ansvarstagande också i det begynnande 2000-talet.

Ur boken *Varje varelse ett Guds ord*, Av *Annika Spalde* och *Pelle Strindlund*



KAJSAS RÖDBETSSOPPA MED INGEFÄRA

INGREDIENSER:

För fyra till fem personer
1 kg rödbetor
2 gula lökar + olja att steka i
1 vitlöksklyfta
1-3 msk riven färsk ingefära
Salt och svartpeppar
3 lagerblad
Äppelcidervinäger eller citron (ngn tesked)
Rivet citronskal
Servera med sojayoghurt, rostade solrosfrön och bröd.

GÖR SÅ HÄR:

Skala och hacka lök, rödbetor samt vitlök. Stek lök och vitlök i olja, tillsätt rödbetor, vatten, lagerblad och salt och koka tills allt mjukat. Plocka ur lagerbladen, mixa soppan slät och krydda sedan med ingefära, svartpeppar, vinäger, etcetera. Krydda efter smak och välj ingredienser efter vad som finns hemma. Samtidigt som rödbetorna kan man till exempel lägga i skalad och hackad morot, potatis eller palsternacka



Fotograf: Ellen Skånberg

CICCIS SUPERSMASKIGA SAFFRANSSPAGETTI

INGREDIENSER:

Spagetti
1 gul lök
1 purjolök
1 knippe broccoli
1 burk/paket kikärtor
1 paket saffran
Havregrädde
Grönsaksbuljong
Salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR:

Hacka purjolök och lök och fräs löken med peppar, salt och buljong. Skär broccolin i små delar. Ta också med stammen! Man kan skära bort de torraste delarna. Lägg ner stamdelarna först i några deciliter kokande saltat vatten. Efter 1 minut, lägg ner resten av broccolin. Koka under lock och ta bara så mycket vatten som behövs. När broccolin kokat i cirka 2-3 minuter, håll ner broccolin och vattnet med löken, därför ska man inte koka i för mycket vatten. Man vill inte hälla bort vattnet för det är väldigt mycket av broccolins nyttigheter som är i kokvattnet. Skölj kikärtorna och tillsätt dem. Tillsätt saffran. Häll på havregrädde. Om det blir för vattnigt så ta lite majsena eller idealmjöl för att reda såsen tjockare. Krydda efter smak. Serveras till pastan. Gärna lite tomater till. Mums!

HELENAS ETIOPISKA KIKÄRTSGRYTA

INGREDIENSER:

200gr kikärter (kokta)
1 vitlöksklyfta
1 msk olivolja
1 msk tomatpure
1 stor lök
1 morot
2-3 sk etiopisk kryddblandning (baku)
1 dl vatten
Servera med tunnbröd (eller något annat gott bröd), crème fraiche och oliver.

GÖR SÅ HÄR:

Hacka lök och vitlök. Skiva moroten. Värm olja och häll i kryddan, stek lätt. Tillsätt löken och vitlöken, stek tills den blir glansig. Tillsätt moroten och kikärtorna, rör runt. Häll på vatten och koka i en timme. Klart!



LINSSALLAD

INGREDIENSER:

3 dl linser, till exempel gröna linser eller belugalinser
1 lagerblad
2 grönsaksbuljongtärningar
2 msk olivolja eller annan olja
2 hackade morötter
1 hackad gul lök
3 skivade vitlöksklyftor
1 tsk salt
0,5 tsk peppar
1 citron, rivet skal och pressad saft
2 dl grovhackad bladpersilja eller kruspersilja
2 msk olivolja eller annan olja
0,5 hackad röd chili

GÖR SÅ HÄR:

Koka upp linser, lagerblad och buljongtärningar i 1 liter vatten. Koka linserna tills de är mjuka, enligt anvisning på förpackningen. Häll av buljongen.

Hetta upp oljan i en stekpanna. Fräs morötter och lök cirka tio minuter, tills morötterna blivit mjuka och nästan kokat ihop med löken. Salta och peppra. Tillsätt citronskal, -saft och persilja. Blanda den varma morotsblandningen med linserna. Tillsätt eventuellt 2 matskedar olja och strö eventuellt över chili.



BÅT Á LA REHNBERG



Fotograf: Anna Rehnberg

INGREDIENSER:

1 aubergine per person
Svamp
Tomater
Parmesan eller Parmesan Parmazano (vegansk parmesan i pulverform)
Kryddor efter behag, gärna örtekryddor
Gul lök

GÖR SÅ HÄR:

Gröp ur innehållet i auberginen (efter att du delat den i två halvor). Skär i bitar, stek tillsammans med svamp och lök. Hacka tomat och blanda i steket. Ha i parmesan och häll sedan tillbaka blandningen i de urgröpta halvorna. Strö över lite mer parmesan och gratinera i ugnen tills det ser klart ut och luktar gott.



Fotograf: Linnea Jensdotter

NÖTKOLAPAJ

INGREDIENSER:

Pajdeg:

4.5 dl vetemjöl

1 msk strösocker

200 g kylskåpskallt mjölkfritt smör

Mät upp mjöl och socker i en skål. Skär smöret i tärningar. Finfördela smöret i mjölblandningen med händerna eller i en matberedare till en smulig deg. Tryck ut degen i en rund pajform med löstagbar kant, cirka 20 centimeter i diameter. Ställ in i frysen medan nötfyllningen förbereds. Grädda därefter pajskalet i ugnen 10 minuter på 200 grader.

GÖR SÅ HÄR:

Fyllning:

100 g mjölkfritt smör

2 dl strösocker

1 dl ljus sirap

3 msk vetemjöl

200 g hasselnötter

200 g mandel

100 g pumpakärnor

Smält smör, socker, sirap och mjöl i en kastrull. Låt koka cirka 5 minuter. Hacka nötterna och mandeln grovt och vänd ner dem och fröna i kolasåsen. Häll kolafyllningen i pajskalet och grädda ytterligare 10 minuter.

Servering:

Låt kakan svalna minst 15 minuter och servera med mjölkfri vaniljglass eller en klick vispad sojagrädde.

VINTER

SHALOM - DÅ MÄNNISKOR OCH DJUR LEVER I FRED

” Fred på jorden sjöng änglarna den natt då Jesus föddes. Jesus är vår fred, vårt förnyade hopp att vi ska kunna leva utan våld och orättvisor på denna jord. Med honom, i hans ande. Vi hoppas att shalom, den stora freden, en dag ska breda ut sig över jorden, i alla relationer. Varje måltid är en möjlighet för oss att börja leva detta shalom. Våra måltider är platser där vi på ett tydligt sätt är med och formar världen. Varje sak på bordet har sin historia, varje ingrediens har haft sin påverkan på människor, djur och miljö. Några har bidragit på ett positivt sätt till skapelsen, många är tyvärr resultatet av en skadlig produktionsprocess. Att fundera över hur vi kan minimera våra måltiders negativa inverkan på skapelsen borde vara en ständigt pågående process i våra kristna gemenskaper.

Profeterna i Gamla testamentet talar om en tid då människor ”skall smida om sina svärd till plogbillar och sina spjut till vingårdsnivar”.¹ Profeten Mika beskriver en framtid där folken inte längre övas för krig, och var och en sitter trygg under sitt fikonträd.² Plogbillar, vingårdsnivar, fikonträd. Att det är vegetariska symboler är ingen tillfällighet.

De anknyter till de många profettexter som talar om en värld när den goda skapelsen återupprättas, då människor och djur lever i fred.

¹ Jes 2:4

² Mik 4:3

Man kan se ett nattvardstema i dessa bibliska profetior; plogbillar för att luckra upp jorden så att vetet som brödet bakas av kan växa. Vingårdsnivar för att arbeta i vingården; odla druvorna som vinet framställs av. Gud kallar oss att av det som dödar göra verktyg som främjar livet, verktyg med vars hjälp vi kan mätta ”allt levandes hunger”.

Nattvardens brödsbrytelse kanske kan få inspirera alla veckans måltider, så att vi strävar efter att göra dem till ett firande av den glädje och frid som Gud önskar alla sina varelser. Varje måltid blir då ett tillfälle där vi påminner oss själva – och vittnar inför andra – om vår tro och bekännelse: att Gud är kärlek.

Annika Spalde

Ordförande i föreningen Vildåsnan



BÖN

Hela skapelsen ber. Boskapsdjur och vilda djur ber och böjer sina knän. När de lämnar stallen och sina hålor ser de inte mot himlen utan att röra munnen. De ger på sitt sätt luft åt sina känslor. På samma sätt spänner fåglarna, när de jagar mot skyn, ut sina vingar i kors och låter höra något som liknar bön.

Tertullianus (år 155-220 eKr)



Fotograf: Annika Spalde

MARIAS LINSSOPPA MED SÖTPOTATIS

INGREDIENSER:

För fyra personer

1 gul lök

1 vitlöksklyfta

Ca ½ chili

1 sötpotatis

1 burk kokosmjölk

1 burk krossade tomater

Ca 3-4 dl sköljda röda linser

2 st buljongtärningar (grönsaks)

1 lime



GÖR SÅ HÄR:

Hacka lök, vitlök och chili. Skala sötpotatisen och skär i kuber. Svetta av löken, vitlök och chili. Tillsätt kokosmjölk, tomater, buljong, vatten, linser och sötpotatis. Koka i cirka 20 minuter tills linser och potatisen är mjuk. Mixa till en slät soppa. Smaka av med salt, lime och peppar. Klart! Servera med bröd.

VAD SÄGER BIBELN?

Jag ger er alla fröbärande örter på hela jorden och alla träd med frö i sin frukt; detta skall ni ha att äta. Åt markens djur, åt himlens fåglar och åt dem som krälar på jorden, allt som har liv i sig ger jag gröna örter att äta.

1 Mos 1:29



Fotograf: Linnea Jensdotter

VITKÅLSSALLAD

INGREDIENSER:

1 litet vitkålshuvud
4 msk olivolja (matolja går också bra)
3 msk vitvinsvinäger
salt och peppar

GÖR SÅ HÄR:

Strimla vitkålen med en kniv eller i matberedare. Stöt vitkålen med en mortelstöt eller med händerna, då kommer den att blir mjuk och saftigare. Häll över olja, vinäger, salt och peppar rör om. Smaka av och låt stå i kylan minst två timmar innan servering.

AXEL MUNTHE

Ett är i alla fall säkert, och det är att jag inte har lurat mina läsare vad gäller min kärlek till djuren. Jag har älskat dem och lidit med dem i hela mitt liv. Jag har älskat dem långt mer än mina medmänniskor. Det bästa av mig själv har jag gett dem och jag tänker dela deras öde. Om det är sant att det inte finns en himmel för djuren då vill inte heller jag komma till himlen! Utan fruktan ska jag dela deras öde vilket det än blir.

Ur boken *Boken om San Michele* av *Axel Munthe* 1929 (vi har moderniserat språket)

Axel Munthe (1857-1949) var en svensk läkare som levde i Paris och Rom och till sist på Capri och blev känd ute i Europa. 1929 skrev han *Boken om San Michele*, hans hem på Capri, en bok med olika artiklar som gjorde dundersuccé och är den mest sålda svenska boken efter Astrid Lindgrens böcker.

SAMUELS SKÅGRYTA

INGREDIENSER

Portioner: 4-6 kanske?

8-10 potatisar

4 morötter

1/2 purjolök

1 tetrapack (eller burk) kidneybönor (380 g)

2-3 dl torr sojafärs

1/2 ”plastburk” champinjoner (ca. 100-150 g)

Grönsaksbuljong

Svartpeppar

Cayennepeppar

Salt

1 tsk Liquid smoke, rökarom. Finns att köpa på de flesta butiker, fråga!

GÖR SÅ HÄR:

Skrubba potatisarna, om det är ekologiska potatisar behövs de inte skalas (annars bör de skalas då potatisar är den svenska gröda som är mest besprutad). Dela potatisarna och skär dem i tärningsbitar. Skala morötterna (om man vill) och skiva dem. Hacka purjolöken. Lägg allt ner i en gjutjärns gryta (går antagligen i vanlig kastrull) och täck med kokande vatten. Häll på massa buljong och svartpeppar. Låt koka ordentligt under lock i cirka 10 minuter. Då och då kan man röra om.

Under tiden det kokar så sätt igång kokningen av sojafärsen. Koka sojafärsen med buljong i rikligt med vatten (det kommer vara vatten kvar när man är färdig hur som helst).

I väntan på att de andra sakerna kokar så skiva champinjonerna och stek dem med salt och peppar.

När sojafärsen kokat i 10 minuter så häll av. Stek sedan med kidneybönorna (häll av vattnet från kidneybönorna först och skölj dem först) i en annan stekpanna tillsammans med svartpeppar, salt och liquid smoke. Ta cirka 1 tsk liquid smoke.

När potatis-morot-purkolöks-grejen kokat färdigt (den kommer vara lite sönderkokt och det mesta vattnet borta när den är färdig) så häll i kidneybönor-sojafärsblandningen och champinjonerna i grytan. Klar!

Ändra receptet efter tycke och smak!



VEGETARISK FASTA

Den koptiske biskopen svarade på frågan om den vegetariska fastan: ”Vi äter denna speciella mat för att leva som Gud i begynnelsen ville att vi skulle leva. Fastan är en tid för andlig skärpa, därför försöker vi undvika den mat som är en uppenbar följd av syndafallet. Vi vill på så sätt också få en smak av den kost som serveras i paradiset.”

Ur *Paradiset åter*, Tomas Einarsson, 2005

VEGANSKA PANNKAKOR

INGREDIENSER:

För fyra personer behöver du:

- 6 dl sojamjolk eller havremjolk
- 2½ dl vetemjöl (ersätt gärna lite av vetemjöllet med grahamsmjöl så får du lite fiberrikare pannkakor)
- 4 msk sojamjöl om du vill
- 1 krm salt
- 1 tsk bakpulver
- 3 msk mjölkfritt margarin

GÖR SÅ HÄR:

Blanda mjöl och salt i en bunke. Vispa i hälften av mjölken och vispa till en slät smet. Vispa i resten av mjölken. Låt gärna svälla i cirka 30 minuter. Smält hälften av margarinet i en stekpanna och vispa ner det i smeten. Stek tunna pannkakor. Servera med sylt, frukt, bär, nötter, socker eller sirap och gärna en klick vegetabilisk grädde av havre, kokos eller soja.

VEGGOSILL / INLAGD AUBERGIN

Bra vegetariskt alternativ till sill, kanske till midsommarbuffén eller julbordet.

INGREDIENSER:

- 1 stor aubergin
- Senapsmarinad
- 1 dl senap
- 2 tsk salt
- 2-3 msk socker
- 1 msk vinäger
- 1 dl olja
- ½-1 dl vatten eller sojagrädde
- 1 dl hackad dill

GÖR SÅ HÄR:

Skala auberginen om du vill och skär den sedan i strimlor. Koka strimlorna mjuka (cirka 5 min) i lätt saltat vatten. Låt rinna av. Blanda ihop senap, salt socker och vinäger. Vispa i oljan. Blanda i vatten eller sojagrädde tills konsistensen är lagom lös och tillsätt dillen. Lägg auberginen i marinaden och låt stå minst några timmar, gärna över natten.





Fotograf: Linnea Jensdotter

GRÖNKÅLSSALLAD

INGREDIENSER:

10 portioner

Sallad:

1/2 dl russin

ca 250 g färsk grönkål

1 apelsin

1 rött äpple

1/2 dl valnötter (1/2 dl motsvarar ca 30 g)

DRESSING:

1 msk flytande honung

2 msk färskpressad citronjuice

3 msk olivolja

3 msk färskpressad apelsinjuice

1 tsk salt

1 krm peppar

GÖR SÅ HÄR:

Låt russinen mjukna i kallt vatten i ca 15 minuter. Ta loss de inre mjuka bladen på grönkålen. Lägg dem i kokhett vatten i 1 minut. Kyl dem snabbt i iskallt vatten. Låt rinna av. Skär bladen i mindre bitar. Skala och skär apelsinen i små bitar. Skölj och kärna ur äpplet. Skär det i små bitar. Grovhacka nötterna. Häll av vattnet från russinen.

DRESSING: Rör samman dressingens och smaka av.

Blanda salladen och håll över dressingens. Pressa ner salladen med en assiett och låt den stå kallt ett par timmar. Lyft salladen med en gaffel före serveringen.



Fotograf: Anna Rehnberg

ANNAS VEGANKOKOSKAKA

INGREDIENSER:

3 dl socker
1½ dl kokos
4½ dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
2 tsk vaniljsocker
200g mjölkfritt margarin
2 dl vatten

GÖR SÅ HÄR:

Ugn: 175 grader cirka 50 minuter. Kolla ifall den blir klar snabbare så att den inte blir torr, ska vara lite kladdig!

Blanda de torra ingredienserna. Smält margarinet och häll i vattnet. Blanda till en smet och häll i smord 1½ litersform (bröd eller kokos). Grädda mitt i ugnen



MÅLTIDSBÖN

Gud tack för att maten vi äter får präglas av shalom. Tack för växterna, örterna, frukten och grönsakerna, tack för vattnet och för druvans saft. Vi välsignar dig, den Högste, och tackar dig för dina gåvor.

Ord av *Tobias Herrström*

HÄLSNING FRÅN SVENSKA KYRKANS UNGAS FESTIVALTURNÉ 2012

VAR MED OCH UTROTA HUNGERN!



Ikväll går en miljard människor och lägger sig med hungriga magar samtidigt som var fjärde matkasse som inhandlas i Sverige hamnar direkt i soporna.

Att maten är dyr och svåråtkomlig för de fattiga men billig för oss som är rika beror bl.a. på köttproduktion. Samma jordplätt kan mätta tio människor som äter vegetabilier men bara en som äter kött.

I Sverige stiger köttkonsumtionen varje år, 2011 åt svenskar 65,1 kg nöt-, fläsk- och lammkött per invånare, en oroväckande trend för världens välmående! Klimatet, miljön, din hälsa och såklart djuren påverkas också negativt av en hög köttkonsumtion.

VAR EN DEL AV LÖSNINGEN!

Vid varje måltid har du en möjlighet att vara med och utrota hungern, hejda klimatförändringarna och bidra till bättre folkhälsa genom att välja mer grönt istället för kött på tallriken. Smaklig måltid!

VI ÖNSKAR DIG EN SMAKLIG MÅLTID!



Svenska Kyrkans Unga är en öppen gemenskap av unga människor som vill upptäcka och dela kristen tro. Som kristna tycker vi att det är självklart att alla människor borde få leva ett bra liv, oavsett var på jorden de bor. Läs mer om vårt globala arbete på

www.svenskakyrkansunga.se/globalt

www.facebook.com/SvKUngaGlobalt

REDAKTION

ELLEN SKÅNBERG
SVENSKA KYRKANS UNGA

LINNEA JENSDOTTER
SVENSKA KYRKANS UNGA

ANNA REHNBERG
SVENSKA KYRKANS UNGA

LAYOUT

KARL BERGSTRÖM
SVENSKA KYRKANS UNGA

UTGIVARE

SVENSKA KYRKANS UNGA

Produktionen sker med stöd från Sida. Sida har ej deltagit i produktionen och ansvaret för innehållet är utgivarens.



Vildåsnan är en kristen vegetarisk förening som förespråkar och sprider vegetarianism som ett sätt att förhindra det lidande som drabbar djur i djurfabriker och på slakterier.

Vi vill uppmuntra kristna att äta vegetariskt, som ett sätt att återspegla Guds kärlek till alla skapelsens varelser. Läs mer på

www.vildasnan.se

ANNIKA SPALDE
VILDÅSNAN

ANNA SMIDHAMMAR
VILDÅSNAN

**STORT TACK TILL SVENSKA
KYRKANS UNGAS FESTIVALTURNÉS
KOORDINATÖRER OCH
VOLONTÄRER 2012 SAMT TILL ALLA
ER SOM LÄMNADE IN RECEPT!**