

Testa veganskt

Gustav Johansson driver den största svenska veganska matbloggen *Jävligt Gott*. Han har också skrivit flera böcker om just vegansk matlagning, bland annat den populära [Vegansk husmanskost](#) från 2020.

Nu har han gett ut *Vegansk hemkunskap: "en bok för dig som är nyfiken på vegansk matlagning men kanske inte riktigt vet var du ska börja"*. Den innehåller, förutom recept, ett fyrtiotal sidor med fakta om vad vegomat är samt om olika tekniker och råvaror. Dessutom har Gustav Johansson skrivit en smaskola och läsaren får även ta del av vilka basvaror som kan vara bra att ha hemma.

Gustav Johansson vill visa hur enkelt det kan vara att laga växtbaserad mat, viktigt inte minst ur klimatperspektiv, och hans ambition har varit att ge enkla, grundläggande, men framförallt goda recept. De är illustrerade med läckra bilder och maten ska inte ta mer än 30-45 minuter att tillaga.

Maträtterna har en stor variation från pasta och grytor till biffar och panerat och avslutas med efterrätter och såser och tillbehör. Och allt däremellan. Själv har jag bara hunnit testa *Köttfärssås med linser* och *Korv Stroganoff*. Bägge mycket goda och naturligtvis veganska trots sina namn, och den sistnämnda tog bara 20 minuter att göra.

Det fina med Gustav Johansson är att han har en väldigt enkel samt sund och moralfri inställning till det här med vegansk matlagning. Man får göra lite som man vill. Han avslutar sitt förord med: *"Min förhoppning är att den här boken ska kunna leva upp till sitt namn. Den ska ge dig det du behöver för att förstå vegansk mat och för att kunna skapa egna recept. Eller så kan du bara göra som de allra flesta säkert kommer att göra: följa recepten och njuta av maten. Det räcker fint det. Det viktigaste är att du testar! Det är där det börjar."*

Peter Roth

Vegansk hemkunskap

Gustav Johansson

Bonnier fakta

