



## Fakta om Herman

**Favoritkryddor:**  
ingefära, saffran, basilika, vitlök.

**Favoritkök:**  
det asiatiska

**Favoritgrönsaker:**  
broccoli, morötter, rotfrukter  
(gott att ugnsbaka! och ger  
tuggmotstånd), avocado

**Får inspiration av:**  
matlagningstidningar och resor.  
Senast har Italien och deras enkla,  
rena smaker inspirerat. Istället för  
många kryddor kan man förstärka  
några få!

**Matlagningstips:**  
Se till att blanda sött, surt salt  
och gärna starkt.

## Herman sätter krydda på vegomaten

Kosten styr vårt välbefinnande mer än något annat. Det är Herman Ottosson övertygad om. Han blev själv vegetarian i tonåren för att må bättre. Idag driver han en vegetarisk restaurang i Stockholm och sjunger bl a rotfruktens lov.

De är billiga, goda att ugnsbaka och kan bilda bas i goda grytor kryddade med lite honung, ingefära och vitlök.

När Herman Ottosson öppnade sin första vegetariska restaurang för snart 14 år sedan slog han tre flugor i en smäll. Han förenade sitt passionerade matintresse med en ideologi som grundar sig på djurens rätt till eget liv, och ett levebröd.

Med tiden växte passionen till en kedja med åtta Hermans-restauranger över hela Stockholm. Men sedan 1995 har den snart 35-åriga krögaren valt att koncentrera krafterna kring ett

ställe.

– Jag blev vegetarian i tonåren för att få bukt med förstoppning och acne, berättar han.

– Jag var alltid trött och kände mig häglös. När jag slutade äta kött och med tiden lärde mig att laga vegetariskt märkte jag en stor skillnad! Magen började fungera och jag fick tillbaka energin.

– Jag glömmet aldrig när jag var på en vegetarisk restaurang och åt en



rätt med mycket groddar och linsor, den maten gjorde mig hög, skrattar Herman.

Linsor och groddar låter kanske inte fullt så upphetsande för en oinvigd, men det är bara en liten del av de ingredienser du kan laborera med. Den som vill äta en mustig fransk gryta kan t ex laga den på sojakött, rödvin, lök och lagerblad för att skapa en nyttig och lustfylld måltid.

– Det är en vanlig fördom, att vegetarianer inte får i sig tillräckligt med proteiner, säger Herman. Men sojakött innehåller cirka 30 procent proteiner jämfört med nötkött som endast innehåller omkring 10 procent. Bönor innehåller överhuvudtaget en hög proteinhalt.

**Många reumatiker är stamgäster**  
Herman har flera reumatiker som är regelbundna gäster på restaurangen. Några är vegetarianer och andra är veganer, och de mår bra av att äta mycket grönsaker.

– En av mina gäster menar att hon blivit mycket bättre. Vårken och tröttheten har minskat. Jag tror överhuvudtaget att kosten har en stor betydelse för det allmänna välbefinnandet. Mår du inte bra i magen, så sätter det spår i hela kroppen. Har du diarré försvinner alla

krafter och får du förstoppning blir du trött och får lätt huvudvärk, säger Herman.

– Jag tror att det är bra för alla människor att inte bara undvika kött utan även skära ner på mjölprodukter. Mjöl finns ju givetvis i bröd men också i pasta. Det finns glutenfritt bröd och riskakor, i stället för pasta kan du äta ris, potatis och risnudlar. Gluten är väldigt syrabildande och vi får oftast i oss för mycket av det.

– Det är viktigt med en balans mellan bas- och syrabildande kost. En grundregel är fyra delar basbildande och en del syrabildande. Även om den vegetariska maten idag är ett mer än accepterat och omtyckt kök dröjer sig fortfarande spår av misstänksamhet kvar. Ett hinder som flera backar inför är föreställningen att det skulle vara svårt, eller ta lång tid att laga vegetariskt.

– Det är ingen skillnad, hävdar Herman, idag finns det dessutom många bra kokböcker för den som vill hämta inspiration. Själv tycker jag bäst om de med vackra bilder. Mat är ju inte bara smak, det är ju synintryck också!

Det som ser gott ut vill du gärna laga, och inte behöver det ta lång tid heller. Ett bra tips i vardagen är att göra storkok. Laga en eller två grönsaksgrytor på till exempel thai-



ländska kryddor som ingefära och koriander eller en medelhavsgryta med örtekryddor. Om du utesluter mjölkprodukter håller grytan i kylskåpet upp till en vecka, annars kan du frysa småportioner.

#### Basvaror viktigt

Bra basvaror som Herman själv alltid försöker se till att ha i skafferiet är morötter, ris, lök, ingefära, vitlök och grönsaksbuljong.

– Morötter kan du riva eller ha som bas i alla grytor. De håller också länge i kylen. Jag brukar nästan alltid börja

med att steka lök, det ger en bra bassmak oavsett vad du ska laga.

Dagens stora matlagningstrend, med en rik flora av kokböcker och matlagningsprogram, har också gett den vegetariska maten status. Både det asiatiska och medelhavsköket har lärt oss att grönsaker inte bara är nyttigt, utan även god och vacker mat.

– Idag ser jag alla typer av människor bland mina gäster, till och med affärsmän i kostym. För tio år sedan var det bara de oerhört hälsomedvetna som åt hos mig, idag är kanske trettio procent vegetarianer. Resten kommer

för den goda maten. Bland måltider som Herman minns hör en soppa på pumpa, morötter och kokos som han njöt av på Bali. Den var perfekt sammansatt och inte blev det sämre av att han kunde inta måltiden i bekväm, halvliggande ställning och blicka ut över risfälten.

Annars föredrar han sin egen matlagning. Kaxig som han är. Kanske är självförtroende något som kommer på köpet med betakarotenet.

Text Ann Thörnblad



## Tomat och avocadosallad

4 personer

2 tomater  
2 avocado  
2-3 msk kapris

Sås:

balsamvinäger  
olivolja  
honung  
lite färsk basilika  
salt  
svartpeppar  
tomatpuré

Skiva tomat och avocado i ganska stora bitar, blanda med kapris. Mätta lite av varje ingrediens till såsen och smaka av efter eget tycke och smak. Häll över grönsakerna och servera! Gott som förrätt eller tillbehör.



## Ugnsbakade rotfrukter

4 personer

2 morötter  
2 palsternackor  
1 kålrot  
1 bit rotselleri  
ev. 150 gram fetaost

Sås:

Lite gurkmeja  
timjan  
basilika  
oregano  
parikapulver  
salt  
svartpeppar  
olivolja  
lite pressad citron.  
Ev hela koriander och chili  
(för den som gillar kryddstark mat).

Blanda efter eget tycke och smak. Om du är osäker, börja med lite av varje krydda och öka sedan på mängden. Skär grönsakerna i ganska stora bitar (ca 2-3 cm tjocka) och sprid ut dem på plåten. Pensla med olja. Salta och peppra. Ugnsbaka i 175 grader cirka 30 minuter. Ta ut grönsakerna, blanda med såsen och fetaosten och låt stå i ugnen i ytterligare fem minuter.

## Stekta äpplen med kanel & honung

4 personer

Skiva och kärna ut 3 äpplen. Stek dem tillsammans med margarin eller smör, kanel, ingefära och honung. Rosta hela mandlar ett par minuter i ugnen i 275 grader. Strö mandlarna över äppelskivorna. Servera med tofuglass.