

Grön Glad Påsk



Varsågod, djurvänliga påskrecept från Djurens Rätt!

Visste du att det går utmärkt att både göra pannkakor och fira påsk utan ägg? I det här häftet hittar du recept som är snälla mot hönorna och tupporna och passar bra både till påsk och under resten av året.

Scrambled tofu

ca 4 portioner

300 g naturell tofu
1 medelstor gul lök
eventuellt några färska
champinjoner
1 tärning grönsaksbuljong
0,5 dl sojagrädde
3-4 msk B-jästflingor
olja
salt och peppar
eventuellt gurkmeja

Låt tofun rinna av så mycket som möjligt och smula den så smått du kan, t ex genom att mosa den med en gaffel. Hacka löken och skiva champinjonerna, stek detta i olja tills löken är genomskinlig

och svampen har gett ifrån sig lite vatten. Lägg sedan i buljongtärningen och låt den smälta och blandas om ordentligt. Lägg i tofun och låt den brynas lite, men var försiktig så den inte bränner fast - håll i mer olja om det behövs. Rör sedan ned sojagrädden för att få en krämig sammanhängande konsistens - öka mängden om det behövs. Smaksätt med salt och peppar, färgsätt gärna med gurkmeja, ta av från värmen och tillsätt jästflingorna, efter smak.

Tips: variera gärna med olika grönsaker, t ex paprika.

Muffins

ca 20 stycken

150 g mjölkfritt margarin
1 dl sojagrädde
2,5 dl socker
1½ dl soja- eller havre-
mjölk
4 dl vetemjöl
2 tsk bakpulver

Valfria fyllningar:
bär, riven mandelmassa,
torkad frukt, hackad
choklad

Smält margarinet och låt det svalna. Vispa ihop socker och grädde. Rör försiktigt ner resten av ingredienserna. Fyll muffinsformar till hälften och lägg i valfri fyllning. Grädda muffinsarna i 200 grader i ca 15 minuter.



Pannkakor

ca 10 stycken

4 dl vetemjöl
7 dl soja- eller havremjöl
1 msk smält mjölkfritt
margarin
½-1 tsk salt

Vispa samman mjölet och mjölken. Tillsätt margarinet och saltet. Stek pannkakor eller små plättar i mjölk-

fritt margarin. Servera med tofuglass eller vispbar soja-grädde samt sylt eller bär.

Tips 1: Byt ut en del av mjölet mot grahamsmjöl.

Tips 2: Blanda ner rivna morötter och hackad lök i smeten och servera pannkakorna med svampstuvning.



Påskmiddag

4 personer

Rosmarinkryddade sojafiléer

8 stycken

8 stora sojafiléer
olja
¼ dl hackad färsk
rosmarin
2 tsk havssalt
svartpeppar
3 hackade vitlöksklyftor

Förväll sojafiléerna enligt anvisning på förpackningen och pressa ur så mycket vätska som möjligt. Pensla filéerna med olja. Blanda rosmarin, salt, svartpeppar och vitlök. Klappa in sojafiléerna med blandningen. Låt filéerna dra åt

sig av kryddorna i kylan ett par timmar eller över natten, i t ex en plastpåse. Stek bitarna tills de får en gyllenbrun färg.



Potatisgratäng

1 kg potatis
2,5-3 dl havregrädde
salt och peppar

Skala potatisarna och skiva dem i ca ½ cm tjocka skivor. Skölj av potatisskivorna i ett durkslag, för att de inte ska klibba ihop när de steks. Stek dem i olja och lite mjölkfritt margarin på medelvärme tills de mjuknat (*gärna i en sauteus eller gjutjärns-gryta för att det ska se snyggt ut vid serveringen, annars i en vanlig stek-panna*). Häll över grädden och smaksätt med salt och peppar. Låt grädden koka in lite grand, sedan är gratängen klar att servera.



Rashertoppad sparris med oliv- och valnötsröra

ca 16 stycken färska sparrisar
 några skivor Rashers
(vegetariskt skivat pålägg)
 1 dl äggfri majonnäs
 1 dl soja- eller havregrädde
 50 g (1 dl) valnötter
 ½ dl svarta urkärnade oliver
 salt och peppar

Skär bort den nedersta delen av sparrisen (ca 1-2 cm som brukar vara träig eller mjuk). Koka sparrisarna i lättsaltat vatten ca 3 minuter, det är viktigt att

de har tuggmotstånd. Låt dem svalna. Dela rasherskivorna i mindre bitar. Lägg upp sparrisarna på ett serveringsfat, gärna på en bädd av sallad. Strö över rasherbitarna.

Vispa ihop majonnäsen och grädden. Hacka valnötterna och oliverna och blanda ner dem. Smaksätt med lite salt och peppar. Servera i en skål bredvid sparrisarna. Strö gärna några hela eller hackade valnötter ovanpå röran.

Sallad

Servera en trevlig sallad till påskmiddagen. Ta vad du har hemma eller använd dina favoritingredienser.

Salladen på omslagsbilden innehåller: blandade salladssorter (*tex ruccola, färsk spenat, mangoldskott, lollo rosso och mâche*), stora vita bönor (*marinerade i 3 delar rapsolja, 1 del mangobalsamicovinäger, salt och peppar*), cocktailtomater och skivad rödlök.





Smördegssbakelser med gräddstuvad svamp

8 bakelser

8 muffins- eller mazarinformar
2 smördegspaltor
200 g blandsvamp
mjölkfritt margarin
till stekning
2 dl sojagrädde
salt
peppar
hackad gräslök

Låt smördegspaltorna ligga framme och tina. Finhacka svampen och fräs den i mjölkfritt margarin. Häll över grädden och låt den koka in lite (*sojagrädde är bättre än havregrädde för den kokar ihop, det gör inte havregrädden på samma sätt*). Smaksätt med salt och peppar. Kavla ut varje smördegspatta en aning så den blir fyrkantig och dela i fyra delar. Lägg smördegssbitarna i muffinsformarna (*de fyra hörnen kan sticka upp lite ovanför kanten*) och klicka i svampstuvningen. Grädda bakelserna i 250 graders ugnsvärme i ca 10 minuter. Strö klippt gräslök över innan servering.

Påskägg med avokado

ca 4 stycken

1 avokado
 $\frac{3}{4}$ dl majsörn
1 tsk sojamjöl (för att förhöja näringsvärdet)
 $\frac{1}{2}$ dl äggfri majonnäs
gräslök
örtsalt

Mosa avokadon och smaksätt med salt. Mixa majsörnen och rör ner sojamjölet. Tryck försiktigt ner avokadomoset till hälften i en äggkopp eller snapsglas. Om det

är en genomskinlig kopp/glas så lägg majonnäs runt kanten och fyll gärna inuti med avokado, så det inte blir för mycket majonnäs. Om du har en äggkopp som man inte ser igenom lägger du ett lagom lager av majonnäs ovanpå avokadomoset (*det ska vara ca $\frac{1}{4}$ majonnäs och $\frac{3}{4}$ avokado*). Klicka försiktigt på majsörnan (*så att det ser ut som en äggula*) och toppa med gräslök.

Visste du att en höna i äggindustrin lägger över 300 ägg per år – tio gånger fler än vad som är naturligt för henne?

Den höga äggproduktionen som uppnås genom avel och ljusprogram sliter hårt på hönan. Hon dödas redan efter ett års äggläggning då hon inte är lönsam längre. Ägg ifrågasätts sällan, men för hönornas och tupparnas skull finns det all anledning att lära sig mer om hur äggindustrin ser ut.

Det finns drygt 6 miljoner hönor i äggindustrin i Sverige.¹ För varje höna har det också kläckts en tupp. Eftersom tupparna inte lägger ägg är de inte lönsamma och därför dödas de kort efter att de kläckts. Av hönorna hålls omkring 2 miljoner i burar.¹ De burar som är tillåtna i Sverige och i övriga EU innehåller sandbad, rede och sittpinnar. Burarna kallas bland annat för modifierade eller inredda burar. I Sverige får det vara högst 16 hönor i en sådan bur och varje höna har en yta som är mindre än ett A4-ark.²

Det begränsade utrymmet i burarna gör att hönorna inte kan sträcka på benen och vingarna ordentligt.³ Det är välkänt att hönor behöver större utrymme än de har i burarna för att utföra många beteenden som är viktiga för dem.⁴ På gallergolven i burarna kan hönorna inte heller picka och

krafsa i marken, något som hönor har ett starkt behov av. När de lever i en miljö som är naturlig för dem, ägnar de 60 procent av den vakna tiden åt detta.⁵

Av de hönor som inte hålls i burar hålls de flesta inomhus hela livet i grupper på tusentals hönor.⁶ I en naturlig flock är det sällan fler än 20–30 individer.⁷ De stora gruppstorlekarna innebär att hönorna utsätts för en social situation som de inte är anpassade för.⁸ Ett allvarligt problem i stora grupper är onormala beteenden som till exempel fjäderplockning och hackning.⁹

Ungefär tio procent av hönorna i Sverige finns inom den ekologiska äggindustrin.¹ ”KRAV-hönor” får vara utomhus under sommaren, men även de får hållas i grupper på tusentals hönor.

Hönorna dödas när de är 1,5 år gamla. Då gasas de ihjäl i stallet eller transporteras till ett slakteri där de hängs upp i benen vid fullt medvetande innan de får huvudet nerdoppat i ett strömförande vattenbad. Efter det skärs halsen upp.

För hönornas och tupparnas skull – välj äggfritt!

Läs mer på: www.djurensratt.se/honan-eller-agget



Källor

1. Jordbruksverket. Värphönsregistret. Personligt meddelade 2011-11-02.
2. Statens Jordbruksverks föreskrifter och allmänna råd om djurhållning inom lantbruket m.m. SJVFS 2010:15, saknummer L100.
3. Albentosa M. J. & Cooper J. J. (2004) Effects of cage height and stocking density on the frequency of comfort behaviours performed by laying hens housed in furnished cages. *Animal Welfare* 13: 419-424.
4. Dawkins M. S. & Hardie S. (1989) Space Needs of Laying Hens. *British Poultry Science* 30: 413-416.
5. Dawkins M. S. (1989). Time budgets in Red Junglefowl as a baseline for the assessment of welfare in domestic fowl. *Applied Animal Behaviour Science* 24:1, 77-80.
6. Wichman A. (2007) Influence of Rearing Environment on Development of Perching and Dustbathing Behaviour in Laying Hens. Doctoraltheses No 2007:71, SLU.
7. Neuschütz K. & Odén K. (2005) Hönsraser, skötsel, uppfödning. *Natur och Kultur*.
8. Djurskyddsmyndigheten & Jordbruksverket (2007) Rapport över Sveriges genomförande av förbudet mot icke inredda burar.
9. Keeling L. (2003) Försämrats djurskyddet i stora besättningar och stora djurgrupper? Avsnitt i: Smittskydd och djurskydd i stora besättningar. Rapport MAT 21 nr 4/2003.



Var med och hjälp djuren!

Djurens Rätt bildades 1882 och har omkring 35 000 medlemmar. Vi sprider information om hur man kan leva djurvänligt och ställer krav på politiker och företag för att djuren ska få det bättre.

Djurens Rätt arbetar för att djur ska behandlas med respekt och få utlopp för sina naturliga beteenden. Det handlar bland annat om djur som lider i livsmedelsindustrins djurfabriker, djurförsöklaboratorier och pälsfarmernas burar.

Djurens Rätt får inga statliga eller kommunala bidrag. Vårt arbete för djuren är helt beroende av frivilligt stöd.

Var med och skapa ett djurvänligare samhälle du också!

För mer information:

www.djurensratt.se

Sms:a DJUR till 72 120

Tel: 08-555 914 00

Djurens Rätt

Gamla Huddingevägen 437

Box 2005, 125 02 Älvsjö

Foto: Pekka Koskenvoima

Tryckeri: Norrmalmstryckeriet, 2012