

5 andra bra vegetariska restauranger

1 VEGERIET

Stor och välbesökt lunchbuffé.

Järnvägsgatan 25, Helsingborg
www.vegeriet.se

2 KIVIKS LILLA RÅA

Sveriges första renodlade raw food-restaurang.

Eliselundsvägen 49, Kivik
www.kivikslillaraa.se

3 GOVINDAS

Hare Krishna-krog som råkar vara Ola Salos favoritställe. Finns även på Bredgatan i Lund.

Brogatan 11, Malmö
www.govindasmalmo.com

4 ASTRID OCH APORNA KÖK

Mackor, sallader och ett par raw food-rätter på meny.

Bergsgatan 20, Malmö
www.astridoch-aporna.se/kok

5 VEGEGÅRDEN, MALMÖ

Vegetarisk, asiatisk och välkryddad buffé i centrala Malmö.

Rörsjögatan 23, Malmö
www.vegegarden.com



Linda Nilsson blir som allra lyckligast när tveksamma män lämnar buffén mätta och belätta.

"Jag blir så lycklig över män"

HOTELL SPELABÄCKEN

Mellangatan 48, Skanör
040-47 53 00
www.spelabacken.se

Mätta och glada

Ingen frågade efter fisken och kycklingen. Då valde **Linda Nilsson** att göra hälsotellet **Spelabäcken** helt vegetariskt. Succén blev omedelbar. Så stor att maten ibland tar slut.

Det är inte bara gästerna som ska må bra. Även moroten ska vara lycklig hos Linda Nilsson på Hotell Spelabäcken i Skanör.

Väl uppe ur myllan smaksätts den med örter och kärlek innan den landar i hotellets "feel good"-buffé.

– Folk mår som prinsar och prinsessor när de varit här.

Linda Nilsson har länge hållit vegetariska matlagningskurser i sitt kök hemma i Räng. Men när Spelabäcken öppnade i Skanör i våras fick hon, som varit vegetarian sedan tonåren, möjlighet att laga mat åt en bredare krets.

Fast hon erkänner att hon i början säkrade upp med fisk och kyckling, för att tilltala så många som möjligt.

– Men de försvann snart från meny. Gästerna frågade inte efter dem.

Skålet är den populära vegetariska buffén, som med små lappar

vid faten inte bara avslöjar rätternas namn utan också berättar vad den gör med kroppen. Rödbetorna med pumpafrön och chèvrest ska till exempel hjälpa till att rensa ut lagrade tungmetaller.

– Jag vill sprida kunskap om att den mat vi äter också kan vara medicin.

Gästerna består av 90-åriga Svea, som lever ensam och som upptäckt att hon mår bra av Lindas buffé, av Skanörsmammor med barnvagnar, av medelålders par och – i allt ökande grad – av män.

– Jag blir så lycklig över män. Inte bara för att de är män, utan för att de tilltalar av min mat. Det är fantastiskt. Män tror ofta att det krävs en proteinrik köttlunch för att bli mätt, men när de säger "jag känner mig så mätt" efter att ha ätit här blir jag glad.

Den största utmaningen, menar

Linda Nilsson, är att hon aldrig vet hur många som kommer.

– I snitt har vi 30 gäster, men i somras kunde det komma 70–80 ibland. Då tog maten slut!

Men det som gör Linda allra gladast är den där moroten som är lycklig eftersom den är obesprutad och odlad i närheten.

– Att locka fram och upptäcka en ny smaksensation hos moroten är oerhört härligt.

HOTELL SPELABÄCKEN

Vid årsskiftet ska hälsotellet Spelabäcken i Skanör vara helt ombyggt. Hotellet ägs av **familjen Wilander**, som även äger **Hotell Gässlingen** och **Skanörs Gästgivarvaregård** i Skanör samt **Norregård** i Falsterbo.

En gång i tiden rann en bäck under huset, därav namnet.

