



12

jan 2016

Sju bra hälsocaféer i Stockholm

Skribent: **Agnieszka Baltyn**

Det råder rena rama hälsotrenden i Stockholm. Nya butiker, caféer och krogar med ekologisk inriktning eller rawfood poppar upp med jämna mellanrum i de olika stadsdelarna. Trenden märks tydligt på både mat och dryck. Fikat får gärna vara sockerfritt och en matchalatte eller Kombucha att dricka till känns helt rätt just nu.

Tips på sju bra hälsocaféer i Stockholm:



Ecobaren på Centralbadet En riktig hälsopärlla mitt i city! Under det mörka halvåret går man hit dels för att njuta av den goda och ekologiska maten, dels för att få en ny kick med energi. På insidan lyser nämligen starka ljusterapilampor som ska fylla på vårt behov av dagsljus. På sommaren kan man sitta ute bland växter och fågelkvitter på den fina innergården. Menyn är fylld med hälsosamma rätter, såväl kalla som varma. Maten är vällagad och smakar gott. Restaurangen strävar efter att använda de bästa ekologiska och GMO-fria råvarorna i sina rätter. Ingen matlagning sker i mikro, fritös, stekbord eller aluminiumkärl.

Här äter man rätter som soppa, gryta, räksallad, energitallrik och dagens rawfood-rätt. Lunchpriser: ca 105-185 kr. Öppet: mån-fre 9-21, lör 9-20, sön 9-18.



Ecoist En kombinerad butik och café i hörnet Sibyllegatan/Kommendörsgatan. Här är varorna inte bara ekologiska, utan även gluten-, socker- och mjölkfria. De som jobbar här kan sortimentet utan och innan och även tipsa om vilka rätter eller produkter som passar olika personer. Ibland håller caféet även inspirerande hälsokvällar.

På Ecoist serveras både frukost, lunch och fika. Allt lagas på ekologiska råvaror. Ett hett

tips är att testa deras våfflor om ni får möjlighet, de är riktigt smarriga! Menyn rymmer allt från chiapudding, smörgåsar till hälsosallader, vegetariska biffar och rawbollar. Bland dryckerna finns mycket att välja på: smoothies, varm choklad, fruktdrycker, Kombucha, kokosvatten, te och kaffe
Adress: Sibyllegatan 51. Öppet: mån-fre 8-18.30, lör 11-16.



JuiceverketKanske stans roligaste och mest fantasifulla nyttiga juicer och shakes. Dryckesmenyn överraskar rakt igenom. Det är allt från vetegräs och guarana till frukt, gurkmeja och kokosolja. Varning för beslutsångest. Att äta finns både smörgåsar och boxar/sallader.

Juiceverket finns på 6 adresser: Katarinavägen 20, Slussen. Gamla Brogatan 30, Klara. Högbergsgatan 37, Götgatsbacken. Norrtullsgatan 21, Odenplan. Långholmsgatan 39, Hornstull. Norrlandsgatan 13, Centrum.



STHLM RAWCaféet som startade via crowdfunding hade på redan fem dagar lyckats samla in 350 000 kr i bidrag.

I det lilla caféet i Hornstull är både mat, dryck och bakverk ekologiskt och raw. Allt är tillagat utan socker, gluten och mjölkprodukter. Raw-bakverken är riktigt vackra, fantasifulla och smarriga. Rekommenderas varmt, ett café man inte får missa! Mellan kl. 11-14 serveras ekologisk lunch.

Caféet är även rekommenderat i White Guide Café 2015.

Adress: Långholmsgatan 11. Öppet: tis-fre 10-19, lör 11-16.



KoloniKoloni Bibliotekstan ett litet lunchkrypin som är värt ett besök. Det är ett litet KRAV-märkt café med en meny bestående av härligt fantasifulla smakkombinationer. Är man hungrig kan man välja bland matiga sallader med goda röror, eller få lunchen inlindad i en ört- och spenatwrap fylld med godsaker som rödbetshummus, fikon och mullbär. Fikasuget kan man stilla med en rad gluten- och mjölkfria bakverk, som raw-bollar, morotskaka och raw-glass. Menyn är proppad med naturliga ingredienser och mycket är ekologiskt, vegetariskt och en hel del är raw food. Priser: ca 79-125 kr för matigare rätter. Bakverk ca 25-59 kr, råjuice 65 kr. Adress: Biblioteksgatan 5. Öppet: Mån-fre 11-18, lör 11-17, sön 12-16.



PepstopPepstop är ett fräscht ställe som slog upp sina dörrar under 2015 på Östermalm. Det är ett litet paradiset för både hälsomedvetna och veganer. Den mesta maten är ekologisk. Allt är veganskt och mycket är glutenfritt. Grönsakerna är härligt krispiga och utstrålar vitaminbomb och klorofyllboost. Stället kryllar av inspiration och skapar ett lätt ha-begär.

Förutom sallader finns även en uppsjö av spännande hälsosamma drycker, cleanse-paket, chiapudding, cheesecake, grönkålschips och mycket annat. Man kan äta på plats, om man hinner haffa en av de få sittplatser som finns vid fönstret. Annars är det take-away som gäller. Bakom konceptet står Renée Voltaire som brinner för mat och dryck i sin renaste form. Många av Renées goda produkter finns att köpa här, så även en del praktiska köksverktyg som trendiga grönsakssvarvar.

På bilden: Grönkålssallad med avokado, groddar, broccoli, fänkål, citron och olivolja. Till det en riktigt god Gojidip och sesamdipp, 129 kr. Salladerna görs i produktionsköket i Årsta och säljs från kyldisk på Pepstop.

Adress: Riddargatan 3A. Öppet: mån-fre 8-19.30, lör 10-17.



The Plant Sveriges första veganska och 100% ekologiska snabbmatsrestaurang. Serverar även gluten- och nötfria rätter. Krogen drivs av Maximilian Lundin. Adress: Teatern i Ringens Centrum, Skanstull. Öppet: mån-tors 11-21, fre-lör 11-22, sön 11-20.



MISSA INTE HELLER:

Den omtalade och trendiga Matchalatten på Snickarbacken 7 och Kaffeverket (syns på bilden överst i inlägget).

Psychedelic cups till frukost på Stockholms Matmarknad. Glaset är fyllt med frukter, chiapudding och hälsosamma rörer som blandats med Kombucha. Inget glas är det andra likt. Låt dig överraskas av denna hälsobomb (på bilden ovan). Stockholms Matmarknad ligger i Oktagonen i Sturegallerian. Frukost serveras mån-tors kl. 7.30-10.30.

Frikadeller på Kalf & Hansen. Den lilla restaurangen lagar 100% nordisk ekologisk snabbmat. Menyn består till stor del av frikadeller. Dessa är vegetariska eller gjorda på kött alternativt fisk. Det brukar även finnas soppa och smörgåsar på menyn. Information om råvarornas ursprung finns varje dag noterat på en svart tavla i den lilla restaurangen invid Mariatorget. Kalf & Hansen finns på två ställen: Mariatorget 2 och Hammarby Allé 130.

Missa för all del inte matlådorna på Eat! Ekoaffären. Varje dag fylls det på med nya matlådor, runt fem olika rätter. Allt är tillagat på ekologiska ingredienser och många av dessa är lokalt odlade. Butiken har några sittplatser. Är det lite folk i butiken kan man dessutom få lite sallad till maten. Priser för lådor, ca 75-105 kr, gott och prisvärt. I butiken ser man några tydliga trender bland konsumenterna: intresset för acai-bär har ökat, liksom för gurkmeja i pulver- och dryckesform. Adress: Tegnérgatan 3. Ekoaffären har även en butik i Östermalmstorgs tunnelbanestation, uppgång mot Sibyllegatan. Öppet: mån-fre 7.45-20.00, lör 10-19, sön 11-18.

Foto: Alla bilder är tagna av Agnieszka Baltyn för @RestaurangStockholm. På Instagramkontot hittar du fler tips på bra restauranger och caféer i Stockholm.