



**06**  
nov 2017

## Hoodifood LOVe & Vegan, en pärla på Söder

Skribent: **Vin & Matguiden**

Den sista spårvagnen har lämnat muséet, musikerna packar ihop sina studior och snart rivs det gamla bussgaraget för att bana väg till ett gigantiskt bostadsprojekt som ska förvandla Söders östra stadsbild. Det finns inte mycket till butiker eller mat i området, och det känns som alla bara väntar på att byggstormen ska rulla in. Men ett lugn i stormen hittar vi det nya lilla vegohaket vid namn Hoodifood LOVe & Vegan.



Ägaren Bella Daniels Carlsson ser livet och världen som sin lärare. Uppvuxen på Hawaii har hon även bott i Tokyo, Taipei, Seattle, New York och London innan hon och maken Johan slog sig ner med familjen i Stockholm 2011. Maten har alltid stått i centrum för Bella och för fyra år sedan fick hon upp ögonen för det glutenfria veganköket.



Bellas bakgrund är påtaglig i den lilla hörnlokalen på Bondegatan/Duvnäsgratan. Tänk er amerikansk service, vänlig brittisk pubkänsla, asiatiska bakterier (va? ja, i form av bland annat kimchi och kombucha), exotiska smaker och svensk husman blandat med dagens hälso-, djur- och miljötank. Vi fastnar för en quinoabiff med sötpotatis, cashewpesto och syrad rödkål spritsad med olika sorters veganaioli. Biffen är förvånansvärt mustig för att vara vegansk.



Den omskrivna quinoabiffen med sötpotatis, pesto o syrad rödkål. Här med hemgjord kombucha.

? Jag har några secret weapons i bagaget från mina olika kök, som t.ex. liquid smoke från Hawaii och marmite från England, säger Bella. Den här biffen har allt sådant och har så många personligheter, jag använder den för att göra saftiga veganburgare "proper American style", eller som svensk pannbiff med gräddsås och lingon som jag kallar Svegish Meatballs.



Den veganska cheeseburgaren är populär bland såväl veganer som inbitna köttätare. Under tiden jag är där kommer många in och hämtar förbeställda smörgåsar som står uppradade på bänken. En köper med sig några extra skivor och säger att familjen har blivit helt tokiga i brödet. Vad är det för speciellt med brödet?, undrar jag.

? Det är glutenfritt, veganskt, mättande och smakar magiskt. Jag tror rent ut sagt att vi är de enda som har lyckats med det, säger Bella. Med lite vegopastej och gurka behöver den glutenfria veganen inte sakna sin "kaffe-och-macka frukost", och att kunna

möta alla dessa vardagliga smakbehov gör det så mycket enklare att övergå och hålla sig till en glutenfri vegankost.



Kombucha thé brewing

Var kommer namnet ifrån och varför versalerna i LOVE?

? Hoodifood är ett nätverk av hemmakockar som vi startade för två år sedan, som Airbnb för mat. Caféet skulle först vara en bas för det, men sedan ville jag köra vegetariskt och veganskt. LOVE står för Lakto-Ovo-Vegetariskt.

Jag köper själv med mig några brödskivor och en flaska kombucha och går därifrån ? mätt, belåten och riktigt inspirerad från att ha upptäckt två helt nya världar: den som växer fram långt österut på Södermalm, och den som snurrar i det lilla pyttecaféet Hoodifood LOVE & Vegan.



Rawtårtor bakade av svägerskan Mia som varit till stor hjälp i den lilla restaurangen.



Egengjord kimchi, kimchin är ett viktigt inslag på menyn. Du hittar bland annat en supergod kimchi quesadilla och en soppa med kokos och kimchi.