



# BALI

## ett grönt paradis

Är kulturstaden Ubud på Bali helt enkelt ett litet grönt paradis? Raw food, veganskt, vegetariskt - överallt. Yoga på höjden och tvären. Tonic-barer. Stilrent inredda barer och restauranger. Sköngröna risfält. Balinesiska och ayurvediska massagebehandlingar med healingkänsla. Fridfulla tempel. Spännande konstgallerier och konsthantverk. Stilla dammar fyllda av rosa lotusblommor. Lugn. Och ro. Sällan har man känt sig så avstressad, ompysslad och sund. Bali levererar.

Text: Louise Malmros Manfrinato Bild: Adina Malveklint/Fredrik Stoltz

"Jag vill att våra gäster och vänner ska se ett besök hos oss som en guldkant på tillvaron"

Omtalade restaurang Moxsa förmedlar en liten bild av vego-Bali i stort. Vi stoppar var sin vespa-taxi och svischar ut bland risfälten i solnedgången, hittar ett ledigt bord på deras uteservering. Lyssnar till syrsor och grodsång. Till småprat på olika språk från sällskapen omkring oss. Det täta mörkret är upplyst av små lyktor.

Permakulturträdgården ligger strax nedanför vårt bord. Hit går en av restaurangens två ägare, Madé Janur Yasa, varje morgon innan han öppnar sin omtalade vegetariska lilla oas. Till Moxsa, som ligger en bit ut bland småbyar och risfält, kommer folk från när och fjärran. Jag beställer balinesiska raw food bruschettas och en "Eggplant Marengo", och förstår på några sekunder varför. Bruschettsans finhackade, lätta grönsakstopping känns precis lagom Bali med lite koriander som smakförhöjare. Auberginen är ugnsbakad och sen stuvad i mustig tomatsås med svamp, oliver och örter från odlingarna intill. Serveras med citronråris. Ljuvligt.

- Innan vi startade Moxsa frågade jag och min kollega oss vad vi ville göra med vår framtid. Inte hur vi skulle tjäna pengar, utan hur vi ville leva. Vi kom fram till att harmoni och gemenskap med andra var en viktig bit. Och att grön mat var vårt yttersta intresse. Och vi beslutade oss för att kombinera detta och öppna en restaurang. Vilka skulle då våra ledord vara?

Vi var överens. Social samvaro, att dela med sig till andra och att hela tiden lära sig nytt. Att utmanas och naturligtvis att lyckas erbjuda den godaste vegomaten någonsin, i en harmonisk miljö, förklarar Madé och avslutar med ett öppet, varmt leende.

**DE HAR LYCKATS.** Madé och hans namne och kollega Madé, Runatha till efternamn, har skapat en riktig pärla utanför den livliga småstaden Ubud på centrala Bali. Harmoni och respekt mellan chefer och anställda är lika viktigt som att varje kväll kunna ge kunderna en minnesvärd upplevelse, både kulinariskt och estetiskt, och allt detta till en mycket rimlig kostnad.

- Jag vill att våra gäster och vänner ska se ett besök hos oss som en guldkant på tillvaron, som en utflykt till den där allra vackraste, vitaste stranden.

Till Moxsa kommer turister från hela världen. Fler och fler fastlandsindonesier och balineser hittar hit, vilket gläder de båda balinesiska ägarna.

- För oss är det viktigt att vara grundade, känna våra fötter stadigt på jorden. Tidigare har jag jobbat med allt möjligt och än idag är jag lite av en alltiallo här. Jag börjar dagen som trädgårdsmästare i våra odlingar. Jag ställer i ordning, städar och diskar, serverar, pratar med våra gäster och har hand om organisationen kring våra matlagningskurser. Precis



God veganlunch på katthärbärgen i Ubud. Kostnad för lunchen? Kela en stund med katterna!

som våra anställda. Min vän och partner Madé lagar mest mat, och lär andra laga mat. Jag har varit vegan i många år och tränat aikido i lika många. Det ger mig en inställning till livet som jag också använder mig av här, varje dag.

I ett försök att förklara den känsla av frid och ro som präglar inte bara Moxsa utan hela Bali, förklarar Madé lite kring begreppet "tri hita karana", de tre vägarna till välmående som genomsyrar och vägleder de flesta balineser i vardagen. Det handlar om harmoni och empati människor emellan, harmoni mellan människa och gud och mellan människa och natur och miljö. Att det praktiseras och efterlevs i hög grad känner man verkligen av som besökare på denna nästan magiska ö, där merparten av invånarna är hinduer. Att meditation och

massage är vanligt hjälper säkert till.

**INNE I MYLLRANDE** Ubud får man känslan av att stan har nästan lika många mopeder och tempel som sina ca 30 000 invånare. Kontrasterna är underbara. Får du en överdos av trafik, kommers och människor räcker det att kliva in i en tempelträdgård eller ta en promenad uppåt, bland berg och risfält, för att stillheten ska omsluta dig som en varm, lugn kram. Här finns vandrings- och cykelleder över böljande kullar längs med knallgröna risfält. Högre upp ett lyxigt djungelhotell med dagspass där man kan dricka exotiska drinkar vid infinity-poolen, men också det enklare Karsa Spa; spapaket med flera behandlingar plus vegolunch för inga pengar alls. Många hotell har pool, men vill man till havet



Futuristiska, coola Akasha  
Restuarang & Juice Bar.



Övergivna hundar är ett  
problem på Bali. Men en-  
gagemang och härbärgen  
finns.



Uppiggande hibiskus-te med jordgubbar och citrus på Akasha Bar.



tar det bara en dryg halvtimme med chaufför, som gärna stannar, heldag eller halvdag för en hyfsad peng.

Tillbaka i stan har man inte mindre än 595 restauranger att välja bland; de flesta med bra gröna alternativ, väldigt många med enbart vegoinriktning. Färskpressade juicer, smoothies eller tonics med bambu-, glas- eller metallsuigrör, är nästan ett måste. Kokosvatten och gurkmeja i det mesta.

Vi träffar en av pionjärerna i Balis vegovärld. Israeliska Liat Solomon har bott på Bali i 20 år och är något av en kändis i vego-, dans- och yogakretsar. Hon driver välkända restaurangen Earth Café i centrala Ubud och har nyligen startat världens första veganska biograf, Cinema Paradiso. Den veganska maten serveras på småbord framför hjulförsedda stolar. När filmen är slut kan det vara dags för extatisk dans eller yoga och då rullas stolarna åt sidan. Lite småknäppt alltihop, och så kul! För Liat började den gröna övertygelsen i Israel för att sen bli hennes jobb med start i New York.

- Tidigare idag, när min

sjuåring var ute med sina kompisar, ropade jag på honom och undrade vad han ville ha till lunch. "Misosoppa och råris, snälla!", svarade han. För mina barn är det självklart med grön mat. Gärna makrobiotiskt och lite fisk ibland, men aldrig mjölkprodukter. Själv blev jag successivt grön hemma i Israel mellan 12 och 17 års ålder. Under den perioden gick 12 kvinnor i min släkt bort i cancer, inklusive min mamma och min mormor. Det var då jag bestämde mig för att förändra mitt DNA. Genom kosten. Och på den vägen är det.

Liat lämnade Israel, som för övrigt har flest veganer per capita i världen, för New York där hon lagade makrobiotiskt till bl.a. Pacino, Kidman och Cruise. Hon läste kinesisk medicin, dansade klassiskt och blev yogainstruktör. Och hon reste. Förälskade sig i Bali och fastnade. Här har hon bott i 20 år.

- Jag började med att kombinera non profit-företag med att laga vegomat med medelhavs- och mellanöstern-tema hemma, som jag levererade till folk. Sen grundade jag varumärket Down

to Earth och började sälja till matbutikskedjorna. Det var jag först med på Bali.

**HON BRINNER FORTFARANDE** för vego-matlagning och tränar själv upp sina balinesiska kokkar. Balineserna själva äter och lagar sällan enbart vegetariskt eller veganskt, men ska man jobba hos Liat vill hon arbeta fram både känsla och passion för sitt gröna kök hos personalen.

- Jag gör t ex en himmelskt god hummus som mina kokkar har lärt sig väl. Varje mål mat på Earth Café måste ha minst tre färger; det behövs inte bara näring och nyttigheter, utan även balans, harmoni och passion! Jag, mina barn och min personal är levande bevis på att min mat funkar, vi är alla friska och starka. Jag sågs som en galen hippie de första åren här på ön. Nu har också balineserna börjat förstå vad jag gör och kan, och att jag och alla hälsomedvetna turister gör något bra för oss själva och miljön.

På vad som verkar vara flytande balinesiska beställer Liat in var sin lunchtallrik. Den är verkligen himmelskt god,

Liats hummus. De andra färgstarka rätterna på tallriken smakar också.

Dagen efter smiter vi in på snygga Alchemy, en stor, rymlig restaurang med servering av t ex ljuvliga veganpizzor och dito tacostallriker. Alchemy startade som kiosk med tarmskölningsdrop in. Idag är man 96 anställda, med mat på nedervåningen och workshops och matlagningskurser på övre plan.

Sista lunchen på paradisen intar vi på en av de coolare restaurangerna vi har sett. Som att stiga in i en futuristisk film. Villa Akasha drivs av organisationen New Earth Nation som kan upplevas som lite flummig för många av oss. Men riktigt coola bungalows på pålar ute i risfälten (hyres via Airbnb), den fantastiskt goda veganska och vegetariska maten och det sköna kvällshänget är värt varje eventuell sekt-vibe.

Slutsats: Ubud med omnejd är ett grönt, vänligt, kärleksfullt vegoparadis. Vi rekommenderar det, med kärlek!

# Vegoresen / Bali



Sagolikt och laid back på Virgin Beach i Candidasa, ett par timmar utanför Ubud. Varma bad, god mat och bra massage.



Världens första veganbio, Cinema Paradiso. Veganmat bredvid hjulförsedda biosoffor. När de rullas bort efter filmen kan det bli extatisk dans...



Välbesökt, välkänd och en av pionjärerna på Balis vegoscen. Svensk kökschef!

## MAT & SÄNT

### Restaurang Alchemy

Snyggt, modernt och gott. Vegantacotallriken är fotografens absoluta favorit. Även matlagningskurser.

[www.alchemybali.com](http://www.alchemybali.com)

### Restaurang Moksa

Ljuvlig atmosfär. Ljuvlig personal. Ljuvlig mat. Även matlagningskurser.

[www.moksaubud.com](http://www.moksaubud.com)

### Earth Cafe

Fräscht, gott. Grön pionjär på Bali. Världens första veganska bio i samma regi intill. Centralt.

[www.earthcafebali.com](http://www.earthcafebali.com)

### La Pacha Mama

"Plant-based cocina mexicana." Smågalen, snygg inredning, stort och luftigt. Gott och kryddstarkt.

[www.la-pacha-mama.com](http://www.la-pacha-mama.com)

### Taksu Spa & restaurant

Riktigt fint spa med vegorestaurang i vacker trädgård. Även yoga. Centralt.

[www.taksuspa.com](http://www.taksuspa.com)

### Kismet

Bar/restaurang/lounge. Fantastiska färskpressade drinkar, prova t ex grönt äpple och citron!

[www.kismetbali.com](http://www.kismetbali.com)

### Ibu Rai

Monkey Forest Road 72 (en av Balis huvudgator, full av restauranger). En klassiker i Ubud med traditionell indonesisk mat, bra vegoutbud. Mysigt.

### Bridges

Lite lyxigare restaurang i fantastisk miljö vid flod och djungel, skön promenad

från stan. Lite dyrare. Både vegetariskt och icke-vegetariskt. Vinprovningar.

[www.bridgesbali.com](http://www.bridgesbali.com)

### The Yoga Barn

Hajpat yogaretreat i fantastisk miljö, bra yogaklasser med lärare från världen över. Vegorestaurang i internationell miljö. I stan, men bland risfält och djungel. Bra behandlingar, både balinesiskt och internationellt.

[www.theyogabarn.com](http://www.theyogabarn.com)

### Bali Cat Foundation

Kattvän? Klappa omhändertagna katter och få en god, gratis vegolunch.

[www.villakitty.com](http://www.villakitty.com)

### MATBUTIK/BAGERI/CAFÉ, VEGO & EKO

#### BudaMart/BaliBuda

[www.balibuda.com](http://www.balibuda.com)

#### Raw Food Cafe & Tonic bar

[www.theseedsoflifecafe.com](http://www.theseedsoflifecafe.com)

#### FLER GRÖNA TIPS

[www.greenerbali.com](http://www.greenerbali.com)