

coop

Mer Smak

Matglädje som ger eko!

BJUD IN TILL SOPP- LUNCH!

Plånboksvänligt &
supergott!

Svartkålssoppa med pocherat ägg, sid 14.

Middagar
som lyser
upp januari-
mörkret!

Värmande

VINTERMAT!

Rostad kyckling i libabröd • Lammkottletter med kryddsmör • Vitlöks- & chilimusskor ...



Ylva Bergqvist

Ylvas gröna vardagshjältar

(... under 30 minuter!)

7300190 084822



25 KB / JANUARI 2018



Sommarfavorit!
Ta med familjen
till vackra Kroatien.

Få minst 600:-*
i Coop-rabatt
samt poäng på
hela din resa.

Möt varen
på trendiga
Mallorca.

Kom i form med
en träningsresa
till Rhodos.

FAMILJESEMESTER, SHOPPINGWEEKEND ELLER TRÄNINGSPRESA?

Receptet på en lyckad semester kan se ut på massor av olika sätt, beroende på vem man frågar. Därför erbjuder vi ett brett utbud av resor med olika inriktning, så att du alltid ska kunna hitta en resa som passar just dig – oavsett om du prioriterar träning, gourmetmat, shopping eller gratis Bamseklubb (eller kanske alltihop).

Se hela vårt utbud och boka din nästa drömsemester på coop.se/tui. Då får du minst 600 kr i Coop-rabatt samt poäng på hela din resa.

*Gäller när du bokar minst 90 dagar innan avresa.

Våra utvalda partner:



POLARN O. PYRET



BROTHERS

Liseberg



Varsågod!
Svartkålssoppa med
pocherat ägg hittar
du på sid 14.

Därför får du Mer Smak

Du får den här tidningen för att du är viktig för oss på Coop. Mer Smak skickas hem till våra mest trogna kunder: till dig som är medlem i Coop, som handlar för minst 1000 kronor under 30 dagar och som drar ditt medlemskort.

Alla recept provlagas

Alla recept i Mer Smak är provlagade. Du kan tryggt kasta dig över dem och vara säker på att mått, ingredienser och tider stämmer! (När vi provlagat använder vi vanlig ugn.)

 = **Ingredienserna** finns som ekologiskt alternativ i Coops butiker.

NYTT PÅ
HYLLAN



Du har väl inte missat Coops nya smarta vakuumpförpackning av färs? Nästa gång du köper nötfärs, blandfärs, fläskfärs eller hamburgerfärs (å 500 g), håll utkik efter nya förpackningen. Tack vare att färsen vakuumpförpackas fördubblas hållbarheten, från 8 till 16 dagar.

Innehåll

Tips & Trix	5
Lisas härliga januari	6
Mathjälten	12
Soppor för kyliga dagar	14
Vardagsakuten rycker ut!	21
Vegainspiratören	29
Vardagsvego	30
Medlemsidorna	35
Saras söta	42

En värmande soppa är perfekt januarimat

SOPPA ÄR MIDDAG PÅ NOLLTID och dessutom är den snäll mot plånboken. Den räddar stressiga vardagskvällar och är en suverän allt i ett-rätt! Kylens bortglömda rotfrukter får nytt liv, alla slags bönor gör den matigare och vill du minska på köttet är soppa perfekt även för det. Låter det bra är du mer än välkommen in i mitt soppkök på sidan 14.

Vid sidan om soppor är värmande vintermat med mycket smak det som jag längtar efter just nu. Och både Vardagsakuten och vår härliga gästkok Lisa Lemke ger oss middagar som är fyllda med nya spännande smakkombinationer.

FREDRIKA GULLFOT, grundaren av Simris Alg, vill få hela världen att äta mer alger, både för att vi ska må bättre och på sikt även för att minska rovfisket i haven. Oljan som utvinns ur algerna är omega 3-rik och kan användas på flera sätt. Läs mer om en passionerad mathjälte och algodlingen i Skåne på sidan 12.

I din hand har du ett fullmatat nummer med många nya middagar att längta efter, men jag hoppas att du också gör plats för semlan på sidan 42.

Lisa
Sara Begner
är matkreatör
och chef för
Coop provkök.



Ekologiska råvaror
är en självklarhet för oss
på Mer Smak! Därför
märker vi ingredienserna
i våra recept som går
att köpa eko med
ett klöver.



FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

Läsarna testar!



"Gott med ny topping på pizzan!"

Mer Smak bad läsaren Anna Lundqvist och hennes dotter Britta att testa pizzan på sidan 30. Det gjorde de en kväll medan systemen Hedda och pappa Micke var på handbollsträning.

Hur var den att laga, Anna?

– Det gick smidigt! Tyvärr var den färdiga pizzadegen slut när vi handlade, så vi gjorde egen. Med färdig deg blir det ju ännu mer snabblagt.

Och smaken?

– Micke och jag tyckte den blev väldigt god. Skoj med annan topping än vad vi brukar ha. Barnen tyckte också att den var helt ok, förutom att de pillade bort kاپrisen...



Britta lagar
pizzan i köket i
Vadstena.

ZOEGA^S

Skånerost 100 år!

1918
2018

FIRA MED OSS
HELA ÅRET!



Lokala avvikelser kan förekomma.

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO



Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK



CITRUSfrossa!

Just nu är apelsinerna som sötast, saftigast och godast! Njut av sallader och pressad juice så mycket det går.

Apelsinsallad

Numera är detta en klassiker: Skala **apelsiner** med en vass kniv så att även det vita är borta. Skiva apelsinerna. Lägg ut på ett fat. Strö på mortlade **kardemummakärnor** och rostade **pistaschnötter**. Toppa gärna med **granatäpplekärnor** och ringla över **honung**.

Januarijuice

Vitaminboost! Pressa saften ur **2 apelsiner**. Riv en bit **ingefära** och tillsätt i juicen. Smaka av med **pressad citronsaft**.

Marinerade apelsiner

En riktigt god och fräsch dessert. Perfekt avslutning på en middag i januari:

1. Skala **4 apelsiner** med en vass kniv så att allt det vita är borta.
2. Skär i bitar och lägg i en skål.
3. Koka upp **1 ½ dl vatten**, **1 dl strösocker**, **1 kanelstång** och **1 stjärnanis**. Håll detta över apelsinen och låt stå till servering. Servera med lättvispad grädde och grovhackade rostade nötter.

C-vitamin Dagsbehovet av C-vitamin är ca 75 milligram. C-vitamin är en antioxidant och underlättar även upptaget av järn i kroppen. Genom att äta **1 stor apelsin** eller **1/3 paprika** får du i dig dagsbehovet.



FOTO: CHARLIE DREJENSTAM

ÄRTPLÄTTAR MED APELSINSALLAD

4 PORTIONER

- 4 dl mjölk
- 3 dl vetemjöl
- 3 ägg
- ½ tsk salt
- 2 dl frysta ärter
- ½ dl hackad färsk mynta
- smör till stekning

APELSINSALLAD:

- 2 apelsiner
- 300 g morötter, grovrivna
- 1 msk riven ingefära
- flytande honung
- salt

GÖR SÅ HÄR

1. Vispa mjölk och mjöl till en jämn smet i en bunke. Vispa ner ägg och salt. Tillsätt ärter och mynta och mixa med en stavmixer. Hetta upp en stekpanna eller plättlagg och stek plättarna i smör till fin färg på båda sidor.
2. Skala apelsinerna och skär i bitar. Blanda apelsinen med morot och ingefära. Smaka av med honung och salt. Servera till plättarna.

Marléne Eriksson
delar med sig av
sin städglädje.



MÅNADENS
PROFIL

»Använd ättika mot kalkfläckar«

Marléne Eriksson, i dagarna kommer du ut med en nyttigåva av din bok "Städglädje". Vilken är den vanligaste fråga du får?

– Den handlar oftast om badrummet, t ex hur man får bort kalkavlagringar från duschkabinen.

... och vad svarar du då?

– Ättika. Ta lite ättika på en svamp och gnugga så blir duschkabinen snart ren. Så här års är det ju något som många har hemma efter julens sillinläggningar.

Har vi blivit sämre på att städa?

– Nej, det tycker jag inte, men tiden räcker inte till. Mitt tips är att hela familjen hjälps åt och att man sprider ut städningen över hela veckan. Om man städar lite varje dag blir det inte så jobbigt.

Vilka städprylar vill du inte vara utan?

– Dammsugaren! Och diskmedel, ättika, citron och bikarbonat. Du klarar dig väldigt långt med det du har hemma i skafferiet. Dessutom är det ju rengöring som är skonsam för miljön.

Vilket är ditt bästa städtips?

– Håll ordning så blir det lättare att städa.



Fyll libbrödet med kyckling, yoghurtsås och sallad. Mums!

Värmande & supergott! Lisas vinterfavoriter

Lys upp mörkret med Lisa Lemkes smakrika middagar. Med ljuvlig **COMFORT FOOD** förvandlar hon januari till årets bästa månad.

RECEPT & STYLING: LISA LEMKE FOTO: MAGNUS CARLSSON

ROSTAD KRYDDKYCKLING I LIBABRÖD

TID: 30 MIN + 1 TIMME I UGN UGN: 200°

4 PORTIONER

- 1 hel kyckling (ca 1 ½ kg)
- 1 dl vatten eller ljust öl
- libabröd/pitabröd till servering

VITLÖKSSMÖR

- 50 g smör
- 4 salttorkade tomater
- 2 stora vitlöksklyftor
- ½ gul lök
- 1 msk paprikapulver
- 1 ½ tsk torkad timjan
- ½ msk salt
- 1 tsk honung
- ½ tsk nymalen svartpeppar

UGNSBAKAD LÖK

- 2 gula lökar
- 1 msk honung
- 1 tsk olivolja
- 1 tsk torkad timjan
- ½ tsk salt
- 1 dl russin

YOGHURTSÅS

- 1 dl valnötter
- 2 dl turkisk yoghurt (10 %)
- 2 tsk finrivet citrusskal eller sumak

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 200°. Mixa alla ingredienser till vitlökssmöret. Gnid in smöret runt kycklingen, gärna in under skinnet. Lägg den i en ugnform. Häll vattnet i formen. Rosta mitt i ugnen tills kycklingen är genomstekt (inntemperatur över 70°), ca 55 min. Låt vila.
- Ugnsbakad lök: Skär löken i tunna klyftor och lägg i en ugnform. Vänd runt med honung, olja, timjan och salt. Baka i nedre delen av ugnen, under kycklingen, ca 30 min. Vänd ner russin de sista 10 min.
- Yoghurtsås: Rosta valnötterna. Hacka dem och blanda med yoghurt, citron och lite salt. Toppa såsen med löken. Servera kyckling, sallad och yoghurtsås i pitabröden.

ENORMT GOTT OCH AVSLAPPNAT!

Jag älskar comfort food som rostad kryddkyckling! Du behöver inte tänka på att skära upp kycklingen på något speciellt sätt, utan du kan bara dra loss köttet från skrovet, svänga runt det i köttsaften i ugnformen och servera i libabröd med yoghurtsås och sallad.



Jag lagade maten

NAMN: Lisa Lemke, kreatör, matstylist och kokboks författare. Hemma på gården driver hon en pizzeria.
FAMILJ: Maken Marcus, dottern Lily och sonen

Hjälmar och massor av djur.
BOR: På en prästgård utanför Falkenberg.
AKTUELL MED: Lisa är aktuell med en ny kokbok i USA.

VILKEN ÄR SÄSONGENS BÄSTA RÅVARA? "Grönkål och rotselleri. Jag brukar baka skivad rotselleri i ugnen och låta den gå med smör, salt, krossad vitlök och örter. Mums!"

KÅLSALLAD

Strimla ca 150 g grönkål/ vitkål tunt. Blanda 1 msk granatäppelsirap (eller balsamicosirap), 1 msk olivolja och 1 msk äppelcidervinäger och krama in i kålen. Smaka av med salt och toppa med granatäppelkärnor.



Musslor med asiatisk smaksättning.

VITLÖKS- OCH CHILIMUSSOR MED KRISPIG SALLAD & RIS

TID: 25 MIN

Musslor är så gott! Här har de fått massor av smak av vitlök och chili.

2 PORTIONER

- 1 kg färska blåmusslor
- neutral olja, att steka i
- 250 ml passerade tomater
- 2 ½ dl vatten
- 1 fiskbuljongtärning
- 2 msk honung
- 1 msk risvinäger eller ½ msk vitvinsvinäger
- 1 msk ljus soja
- 1 tsk maizena, (utblandat i vatten)
- 40 g smör
- 1 ägg
- salt

KRYDDPASTA

- 1 gul lök, grovt hackad
- 4 vitlöksklyftor
- 4–6 röda chili, urkärnade
- 2 msk ketchup
- 1 msk fisksås

TILL SERVERING

- 1 ½ dl jasmiris
- 1 kruka koriander, grovhackad

- 3 salladslökar, strimlade
- gem- eller isbergssallad

GÖR SÅ HÄR

- Koka ris enligt anvisningen på förpackningen. Lägg musslorna i rikligt med kallt vatten i ca 20 min, byt gärna vatten någon gång under tiden. Ta upp musslorna, skrubba skalerna och ta bort ev skägg. Släng de musslor som är trasiga eller öppna.
- Mixa alla ingredienser till kryddpastan till en slät massa. Häll olja i en vid stekpanna eller kastrull med lock. Fräs kryddpastan ett par minuter under omrörning tills den blir lite mörkare i färgen.
- Tillsätt passerade tomater, vatten, buljongtärning, honung, vinäger och soja. Låt koka ihop till en sås och smaka av med salt.
- Vänd ner musslorna i såsen. Hög värmen och sätt på locket. Låt puttra i ett par minuter. Rör om, ta upp musslorna och lägg dem på ett fat. Nu ska musslorna ha öppnat sig. Släng de som ev inte öppnat sig.
- Tillsätt maizena i den kvarvarande såsen i pannen under omrörning. Rör ner smör. Dra kastrullen från värmen. Vispa ett ägg lätt med en gaffel och tillsätt det. Smaka av med salt och häll såsen över musslorna. Toppa med salladslök och koriander. Servera med ris och sallad.

POTAGE MED GETOST

TID: 50 MIN

Potage är en fransk rustik soppa med t ex betor, vitlök och vitt vin. Ruskigt god!

4 PORTIONER

- 2 gula lökar
- 2 stora vitlöksklyftor
- ½ röd chili
- 400 g potatis
- 300 g morot
- 300 g gul- eller polkabetor
- 8 dl vatten
- 2 hönsbuljongtärningar
- 50 g smör
- 1 tsk torkad timjan
- 8 stora salviablad
- 2 dl torrt vitt vin
- salt och svartpeppar

TILL SERVERING

- 100 g chèvre
- pumpakärnor eller solrosfrön, torrostade

GÖR SÅ HÄR

- Hacka lök, vitlök och chili. Skala rotfrukterna och skär dem i grova jämnstora bitar. Koka upp vatten och hönsbuljongtärningar.
- Smält smör i en stor kastrull. Fräs lök, vitlök och chili tills löken är mjuk. Tillsätt rotfrukterna och örterna och häll i vin och lite av hönsbuljongen. Koka upp och sjud tills rotfrukterna blivit mjuka. Rör om ofta och tillsätt resten av hönsbuljongen allt eftersom, precis som när man lagar en risotto.
- Mosa hälften av rotfrukterna när de blivit ordentligt mjuka, så det ger buljongen en mer krämig konsistens. Smaka av med salt och peppar och tillsätt ev lite mer buljong om rotfrukterna dragit åt sig för mycket av vätskan.
- Servera potagen rykande het, toppad med getost bruten i bitar och rostade frön.



REDAKTIONENS VAL

Servera soppan med ett riktigt gott bröd.

LAMMKOTLETTER MED PAPRIKASMÖR & GRÖNKÅLSHUMMUS

TID: 50 MIN UGN: 225°

Har du väl lagat lammkotletter med paprikasmör kommer du aldrig vilja ha dem på annat vis!

4 PORTIONER

- 800 g lammkotletter
- 900 g fast potatis
- 2 msk olivolja
- 1 tsk salt
- ½ tsk svartpeppar
- 2 vitlöksklyftor
- ½ dl finskuren persilja

PAPRIKASMÖR

- 50 g smör, rumsvarmt
- 6 sardeller i olja
- 1 grillad inlagd paprika
- 1 stor vitlöksklyfta
- 7 färska myntablad
- salt och peppar

GRÖNKÅLSHUMMUS

- 1 burk kikärter (400 g), sköljda
- 1 msk tahini
- 40 g grönkålsblad
- 1 kruka koriander, med stjälk
- ½ citron, pressad saft
- ¾ dl vatten
- 1 ½ tsk malen spiskummin
- 3 msk olivolja
- salt och peppar

GÖR SÅ HÄR

- Skiva potatisen tunt och lägg i en bunke med kallt vatten. Låt stå ca 10 min. Häll av vattnet, torka potatisen noga med kökshandduk. Dela upp på två ugnsplåtar med bakplåtspapper. Vänd runt med olja och sprid ut potatisen. Salta och peppra. Krossa vitlöksklyftorna med skal på och lägg en på varje plåt. Rosta potatisen krispigt gyllenbrun i mitten av ugnen.
- Paprikasmör:** Mixa alla ingredienser till ett slätt, rött smör. Smaka av med salt och peppar. Låt stå i rumstemperatur till servering.
- Grönkålshummus:** Mixa alla ingredienser utom olivoljan, tillsätt den på slutet och låt den bara mixa med en kort stund. Smaka av med salt och peppar.
- Hetta upp en stekpanna och klicka i 1 msk smör. Salta och peppra köttet. Stek på hög värme ca 3 min på varje sida. Låt kotletterna vila ca 10 min före servering. Toppa med paprikasmör och hackad persilja. Servera med rostad potatis, hummus och ev en sallad.

”Det här är verkligen en rätt med många härliga smaker. Både smöret och hummusen kan förberedas någon dag i förväg, sedan är det bara att steka lammkotletterna och rosta potatisen före servering.”



Lammkotletter, ugnstrostad potatis, paprikasmör och hummus.

OMELETT MED KORIANDER & CHILI

TID: 20 MIN UGN: 225°

Helt underbara asiatiska smaker!

2 PORTIONER

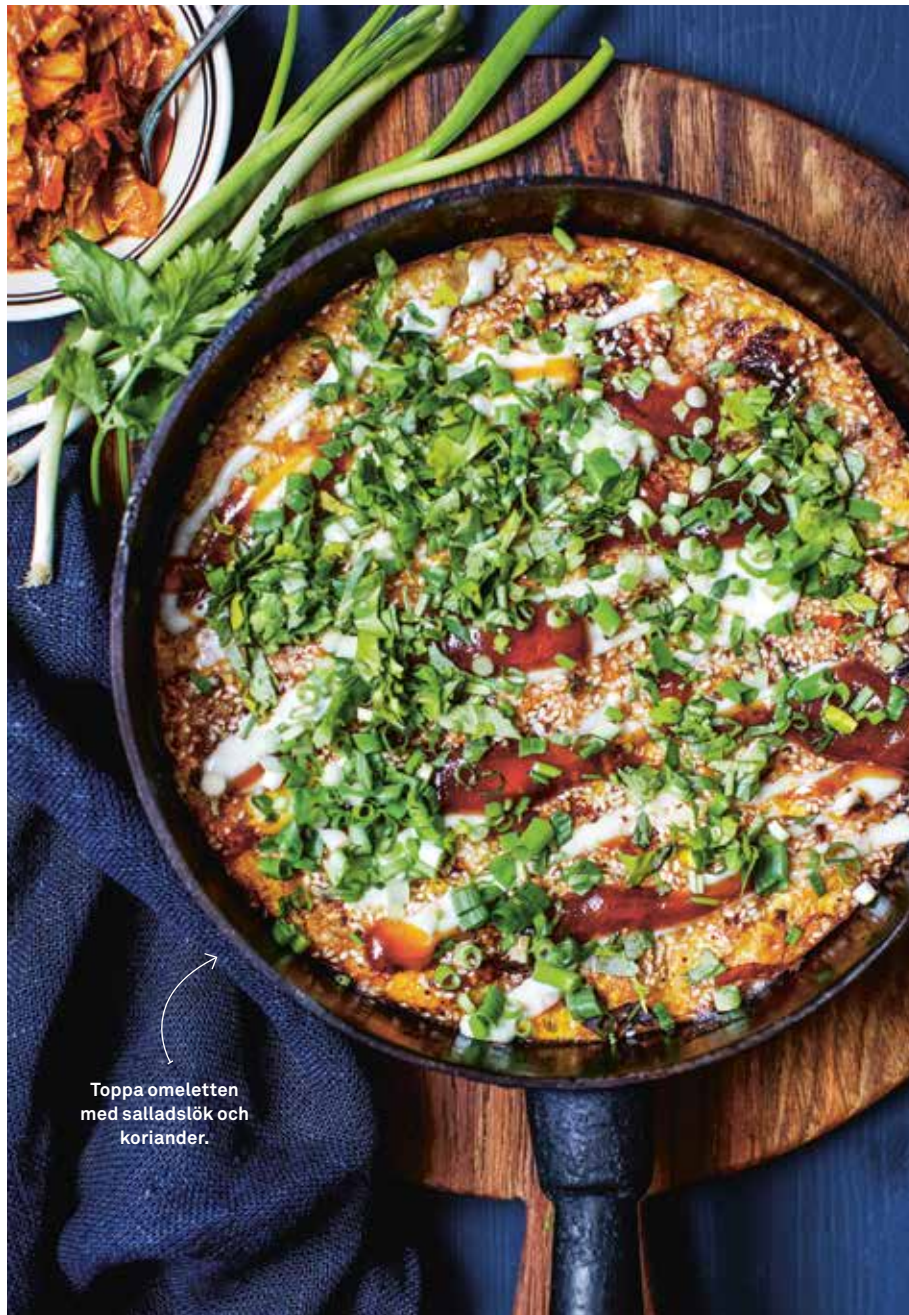
- 150 g spets- eller vitkål, tunt strimlad
- 3 salladslökar, strimlade
- 1 vitlöksklyfta, finhackad
- 1 msk smör
- ½ tsk salt
- ½ tsk grovmalen svartpeppar
- 7 ägg
- 1 dl vatten
- 2 msk japansk soja (Kikkoman)
- 1–2 msk sesamolja
- 2 msk sesamfrön

TILL SERVERING

- 2 msk hoisinsås
- 2 msk majonnäs (ev utblandad med vatten)
- ½ kruka koriander, grovhackad
- ev 1 salladslök, strimlad
- ev ½ röd chili eller ½ tsk chiliflakes

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 225°. Hetta upp en ugns-tålig stekpanna, klicka i smör och fräs kål och lök på medelvärme tills allt är mjukt och glansigt. Salta och peppra.
- Vispa ihop ägg, vatten och soja lätt. Häll sesamolja i stekpannan, vänd runt och håll äggsmeten över kålen.
- Rör om så ägget fördelar sig väl, sänk värmen och låt stå på svag värme tills kanterna på omeletten stelnat. Strö över sesamfröna och ställ in stekpannan mitt i ugnen. Grädda tills omeletten rest sig lite och inte rinner.
- Ringla hoisinsås och majonnäs på omeletten och toppa med koriander, ev salladslök och chili.



Toppa omeletten med salladslök och koriander.



Förgyll veckan med en god dessert!

SNABB CHOKLADSÅS MED PORTER

TID: 10 MIN

Lyxa till vardagen med glass och Lisas galet goda chokladsås. Om du vill göra den barnvänlig, byt ut porter mot julmust eller cola (då blir såsen sötare).

CA 2 ½ DECILITER

- 150 g mörk choklad
- 1 dl porter (öl)
- 1 dl vispgrädde
- ½ tsk salt
- 2 msk smör
- vanilj- eller chokladglass ev flingsalt

GÖR SÅ HÄR

- Hacka chokladen fint. Koka upp porter och grädde i en kastrull. Ta kastrullen från värmen och rör ner chokladen. Fortsätt att röra tills chokladen har smält. Tillsätt salt och smör och rör tills smöret har smält. Låt såsen svalna.
- Lägg upp glass i skålar och ringla generösa mängder chokladsås ovanpå. Avsluta ev med lite flingsalt.

MER SMAK NR 1 2018



Närodlat är närhet på riktigt.

Vi bakar vårt bröd med svenskt spannmål som mals till mjöl i vår egen kvarn. För det vi bakar vill vi kunna ge till våra barn.



Nyhet!

Pågen. Vi bakar med kärlek.

»Min största utmaning är att sprida kunskap.«



Innovatör!

Namn: Fredrika Gullfot

Ålder: 50 år

Gör: Grundare och vd, Simris Alg

Företaget: Odlar omega 3-rik algolja som säljs som kosttillskott. Har 2 000 kvm växthus i Hammenhög i Skåne och 20 anställda. Att Simris Alg kom att hamna i just Hammenhög berodde dels på solen – här är den fotosyntetiskt aktiva strålningen som bäst i Sverige – dels på att man kunde ta över Weibulls nedlagda växthus.

Simris Alg har fått mycket uppmärksamhet för sin verksamhet. 2017 var företaget till exempel finalist till Änglamarkspriset.

Mathjälten: Fredrika Gullfot

HON VILL FÅ HELA VÄRLDEN ATT ÄTA ALGER

Att fisk är nyttigt vet de flesta. Men hur många vet att omega 3-fetterna produceras av alger? Fredrika Gullfot, vd för Simris Alg, vill lära hela världen att äta alger – för hälsans och havens skull.

NÄR FREDRIKA GULLFOT doktoreerade i bioteknik 2010 ville hon förändra världen. Och hon hade en plan: Hon skulle bygga Sveriges första anläggning för kommersiell algproduktion. Algerna skulle pressas till olja och torkas till pulver, som kunde bidra med nyttigheter i olika livsmedel och dessutom säljas som kosttillskott i kapslar.

Grundidén var, och är, att om en del av dagens fiskolja kan ersättas med algolja, då bidrar man till att förbättra folks hälsa och samtidigt minska rovfisket i haven.

– För mig är det viktigt att göra världen till en bättre plats, och jag har aldrig ångrat beslutet att satsa på omega 3, säger Fredrika så här sju år efter starten.

– Problemet med utfiskningen har ju ökat, vilket är tråkigt men talar för våra produkter. Dessutom väljer allt fler att äta vegetariskt och veganskt, och då är fiskolja inget alternativ.

EFTER ALLA ÅR i förarsätet har hon enligt egen utsago blivit en luttrad företagsledare. Visst kan arbetet ibland kännas tungt, men att tackla motgångar är något hon vant sig vid.

– Jag brukar säga att jag käkar problem till frukost, säger hon och skrattar.

– Jag blir inte stressad av vad som händer i bolaget, utan jag tänker alltid att ”det här fixar vi”. Det är en förmån att få jobba med sin passion!

Dagen innan Mer Smak lyckas fånga Fredrika för en intervju har hon blivit mormor. Denna glädjande händelse kan kopplas till en aktuell produkt i Simris Algs sortiment: algolja speciellt framtagen för gravida och ammande, som har ett ökat behov av omega 3 DHA.

Men varför måste man odla alger i växthus? Kan man inte bara skörda dem direkt från hav och sjöar? Fredrika

har fått frågan många gånger och förklarar tålmodigt att de växtplankton som används är mikroskopiskt små och därför inte går att ”håva upp”. Dessutom växer många arter tillsammans, och i produktionen är det endast en viss sorts alger man vill ha.

– Vi är bönder, vi går inte bara ut och hämtar det som råkar växa vilt på olika platser, vi odlar det vi vill ha.

Algerna odlas i glaströr med vatten som efterliknar havsvatten. Fredrika jämför det med att baka med surdeg: Efter att algerna har vuxit till en viss mängd tappas en del av och centrifugeras till en smet, medan resten får fortsätta växa. Algerna växer av solljus och av koldioxid (en restprodukt från tillverkningen av Absolut Vodka).

Råvarukostnaden är med andra ord minimal. Ändå är algolja en exklusiv produkt som kostar omkring fem gånger så mycket som fiskolja. Stora investeringskostnader och en än så länge relativt liten volym är det som avgör priset. I dag säljs Simris Algs produkter främst på apotek, i mindre ekobutiker, på spa och fitnesscenter och i enstaka hälsokostbutiker. Men i takt med ökad produktion hoppas företaget kunna sänka priserna och nå fler kunder. **Simris Alg var finalist till Änglamarkspriset 2017 och du har vunnit mängder av priser för din affärsidé. Hur känns det att utses till en uppstickare med potential att förändra världen?**

– I början tyckte jag att det var lite jobbigt med allt fokus på mig som person. Men nu tänker jag att det mest handlar om att människor behöver positiva och hoppfulla berättelser. Om jag kan vara en fanbärare för hoppet så är jag gärna det! **Vad är den största utmaningen för dig och Simris Alg just nu?**

– Att sprida kunskap. Inom fem år ska alla veta att omega 3 kommer från alger, det är målsättningen. Vi får lära oss att fisk är nyttigt men inte att alger är det! Och med ”alla” menar vi dels vanliga konsumenter, dels personer som arbetar med att ge andra råd om kost och livsmedel. ♥

Text: Eva Wrede Foto: Daniel Nilsson

Macka toppad med omega 3 från alger



FOTO: ARON PELCOWAN

Alger smakar hav!

Alger består inte enbart av nyttiga omega 3-fettsyror, som vi människor behöver för att bygga och reparera celler. De innehåller även smakämnen som kan förknippas med ost-ron och andra skaldjur (dessa djur äter ju alger!). Algpulver och algolja går därför utmärkt att använda som smaksättare, vilket till exempel kocken Paul Svensson laborerar med på sin restaurang på Fotografiska museet i Stockholm.

Kafé Pom & Flora i Stockholm använder också alger, till exempel på sin avokadotoast som består av en hel skivad avokado på rågröd, toppad med citronskal, havssalt och algen chlorella.



Algerna odlas i glaströr i gigantiska växthus där de utsätts för så mycket solljus som möjligt, för att optimera tillväxten.

Säsongens BÄSTA SOPPOR!

Finns det något härligare än en doftande varm soppa till middag en kall dag i januari? Vi har tagit fram **FYRA URGODA SOPPOR** i fyra helt olika stilar att välja mellan. Och ett ljuvligt bröd till!

RECEPT: SARA BEGNER STYLING: LENA SÖDERSTRÖM FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

SVARTKÅLSSOPPA MED POCHERAT ÄGG & RÄKOR

TID: 30 MIN

Krämig soppa som toppas med krasse.

4 PORTIONER

- 200 g svartkål
- 300 g potatis
- 1 msk olivolja
- 1 gul lök, hackad
- 1 vitlöksklyfta, skivad
- 1 liter vatten
- 2 buljongtärningar, grönsaks- eller höns-
- 1–2 dl grädde
- salt och peppar

TILL SERVERING

- 4 ägg (till pocherings) + ättikspirit (12 %)
- 200 g räkor med skal, gärna rökta
- ½ ask smörgåskrasse

GÖR SÅ HÄR

- Skär loss bladen från de tjocka stjälkarna på svartkålen. Skala och tärna potatisen. Värm upp olja i en kastrull och fräs lök och vitlök. Tillsätt kålblad och potatis och stek lite till under omrörning.
- Häll i vattnet och smula ner buljongtärningarna. Låt soppan sjuda ca 20 min. Mixa slät med mixerstav och tillsätt grädden. Smaka av med salt och peppar.
- Pocherade ägg:** Koka upp en stor kastrull med 2 liter saltat vatten. Häll i 2–3 tsk ättikspirit. Rör runt med en sked så det blir en virvel. Knäck ett ägg i en kopp och stjälp ner det i virveln (precis ovanför ytan). Låt ägget sjuda ca 30 sekunder och häll ner ytterligare ett ägg. Lyft upp äggen med hålslev efter 3–4 min och lägg på en tallrik. Gör likadant med de andra äggen.
- Servera soppan med pocherat ägg, skalade räkor och klippt krasse.

Det pocherade ägget gör soppan elegant, fast den är så enkel!



MER SMAK NR 1 2018



LÄTT SOM EN PLÄTT

MOROTSSOPPA MED CURRY & SESAMFRÖN

TID: 25 MIN

Så mumsig! Med massor av morötter och skön färg och smak av curry.

4 PORTIONER

- 600 g morötter
- 1 ½ dl sesamfrön
- 1 liter vatten
- 1 gul lök, hackad
- 2 vitlöksklyftor, skivade
- 3 tomater, tärnade
- 1 kruka koriander, grovt skuren (stjälk och blad)
- 1 lime, finrivet skal (endast det gröna) och saft
- 2 buljongtärningar, höns- eller grönsaks-
- 1 msk curry
- 1 tsk chiliflakes
- 1 tsk salt

GÖR SÅ HÄR

- Skala och skär morötterna i skivor. Rosta sesamfröna i torr stekpanna till fin färg.
- Häll vattnet i en kastrull och lägg ner alla ingredienser i kastrullen. Låt koka tills morötterna är mjuka. Mixa soppan slät. Smaka av med salt.

Varför inte servera soppan i dina favoritmuggar?

BÖN- OCH ROTFRUKTSSOPPA MED PANCETTA & PARMESAN

TID: 40 MIN 

Mustig och matig! En perfekt soppa för kalla vinterdagar.

4 PORTIONER

- 200 g morötter
- 1 gul lök
- 2 blekselleristjälkar
- 2 vitlöksklyftor, skivade
- 150 g pancetta, i mindre bitar
- 2 msk olivolja
- 2 msk tomatpuré
- 12 dl vatten
- 2 buljongtärningar, grönsaks- eller höns-
- 1 tsk torkad timjan
- 1 tsk chiliflakes
- 1 burk kokta kidneybönor, sköljda
- 100 g parmesan, hyvlad eller riven

GÖR SÅ HÄR

- Skala och tärna morötter och lök fint. Strimla selleristjälkarna.
- Fräs alla grönsaker, vitlöken och hälften av pancettan i olja och tomatpuré i en kastrull. Håll i vattnet och tillsätt buljongtärningar och de torra kryddorna. Låt sjuda ca 15 min.
- Knaperstek resten av pancettan i torr stekpanna. Låt bönorna bli varma i soppan och toppa med parmesan och knaprig pancetta.

Toppa soppan med hyvlad parmesan och knaprig pancetta.



Den här focaccian är inte bara vacker, den är också riktigt god till soppa.



FOCACCIA MED RÖDBETA, MOROT & BLOMKÅL

TID: 1 TIMME +

1 TIMME JÄSTID 

UGN: 150°, 225°

Ett hemgjort bröd lyfter verkligen soppan! Det här är superenkelt att baka.

1 BRÖD

- 25 g jäst
- 6 dl vatten, rumsvarmt
- 3 msk olivolja
- 2 tsk salt
- 3 ½ dl durumvetemjöl
- 8 dl vetemjöl special
- 2 msk olivolja, i formen

TOPPING

- 1 morot
- 1 rödbeta
- 100 g blomkål
- 10 timjankvistar
- ½ dl olivolja
- ½ msk flingsalt

GÖR SÅ HÄR

- Smula jästen i en bunke och rör ut med lite av vattnet. Tillsätt resten av vattnet, olja och salt.

SOPPOR / Säsongsens bästa

- Tillsätt lite mjöl i taget under omrörning. Arbeta degen i bunken med slev eller händerna. Degen ska bli slät och glansig på ytan men ändå vara rätt lös.
- Lägg ett bakplåtspapper i en ugnform (30x20 cm) och ringla i olja. Håll i degen och tryck ut den ordentligt i hela formen med oljiga händer. Låt jäsa ca 1 timme.
- Skala och hyvla tunna skivor av morot och rödbeta med potatisskalare eller mandolin. Skär även super-tunna skivor av blomkålen, gärna med mandolin. Tryck små gropar i degen med oljiga fingrar och fördela grönsakerna ovanpå. Ringla över olja och strö på flingsalt. Toppa med timjankvistar och grädda mitt i ugnen till en inner-temperatur på 98°, ca 45 min. De sista 5 min kan man höja värmen om man vill ha en mer gyllene färg.

SOPPA MED FISK-FRIKADELLER & LIMEBLAD

TID: 40 MIN

Otroligt fräsch soppa med ingefära, chili och fiskfrikadeller i den gräddiga buljongen.

4 PORTIONER

- 1 liter vatten
- 2 dl grädde
- 2 fiskbuljongtärningar
- 50 g ingefära, tunt strimlad
- 2 vitlöksklyftor, skivade
- 4 salladslökar, strimlade

FISKFRIKADELLER

- 400 g torsk, kolja eller sej
- 1 ägg
- 2 msk ströbröd
- ½ gul lök, finhackad
- 3 limeblad, finhackade
- 1 tsk sambal oelek
- 1 tsk salt

- Fiskfrikadeller:** Blanda alla ingredienser till frikadellerna utom fisken. Låt smeten stå ca 10 min. Mixa under tiden fisken till en färs, hastigt i matberedare. Vänd ihop fisken med resten av ingredienserna. Forma små bollar med blöta händer.
- Koka upp vatten, grädde, buljongtärningar, ingefära och vitlök i en vid kastrull. Lägg varsamt ner frikadellerna i den kokande buljongen och låt sjuda ca 4 min. Lägg ner salladslöken precis före servering.

Tips!

Servera ris till om alla runt bordet är mycket hungriga! Man kan lägga riset i soppan.

Toppa ev soppan med koriander, chili och pressad lime.





Vardagslyx
Utelivet blir en liten fest med varm dryck i muggen (som finns i fler mönster), 29,95 kr.

Ingen snö?
Promenad i skogen är också fint!

Mackodags!
Vissa rätter passar extra bra efter aktivitet. Grillade mackor till exempel! Mackjörn, 349 kr.



Ute

Ta med fikat ut i naturen i praktisk ståltermos, 1 liter, 79 kr.



Grilla korv

Korv smakar aldrig så bra som när man grillat den ute. Grillhalster för flera korvar, 129 kr.



Ekologisk korv, kycklingkorv, sojakorv... sortimentet har ökat massor!



Håll dig varm!

Lager på lager är bäst. Underställ i ull från Pierre Robert, från 249 kr/del.

Lys upp!
På trappen eller i fönstret är det fint med ett fladdrande ljus. Lykta, 49 kr.



Ut & njut!

Ta vara på de få ljusa timmarna och gå på tur i spår och på stigar. Fika är viktigt – ute eller inne spelar ingen roll.



Inne

Lite värmande fika från glimmande termos är gott efter promenaden, 199 kr.

(PRODUKTERNA FINNS I COOP FORUM-BUTIKERNA. SORTIMENTET KAN VARIERA MELLAN BUTIKERNA.)

Mmmnnäringsrikt!

På CocoVi tycker vi mat ska vara både näringsrikt och gott. Därför bjuder vi på nyttiga recept som hallon- och acaishake. Med våra ekologiska produkter får du i dig vitaminer, mineraler och annat bra för kroppen.

Brava?



Hallon- och acaishake

Snabb frozen yoghurt-shake spetsad med acai. Mixa ihop och vitaminboosta med mer frukt och bär på toppen!

DU BEHÖVER

3 dl turkisk eller grekisk yoghurt 10%
2 dl frysta hallon
1 msk CocoVi acaipulver
1 msk CocoVi ärtprotein

GÖR SÅ HÄR

Mixa alla ingredienser till en slät shake. Toppa gärna med bär, strössel och rostad kokos.

3 MIN
1 PORT



@cocovisverige / www.cocovi.se



Testa MiFu strimlor som alternativ till kött

Premiär den 22 januari*



Äntligen! Ett supergott, proteinrikt och stekbart matprotein gjort på mjölk.

* Lanseras på Stora Coop och Coop extra måndagen den 22 januari.

Lokala avvikelser kan förekomma.

Djupfrost Perfektion

TORSKRYGG,
FINASTE BITEN
→



HÅLLBART →
FISKAD

ALLTID ↗
HANDFILEAD



All vår fisk är utvald med detaljerade krav på smak, textur och storlek. Vi djupfryser fisken direkt efter fångst för att bevara den höga kvaliteten och det saftiga köttet. Tina torskryggen i kallt vatten, ca 20 min, och fiskelyckas med något av våra kockars fina fiskrecept på findus.se.



Lokala avvikelser kan förekomma.

Hjälp mig
sätta smak
på vardags-
maten!

OK, jag
kommer.
Det här fixar
vi lätt!

Stressiga kvällar när middagen ska lagas på nolltid tar död på inspirationen. »DET BLIR SAMMA GAMLA RÄTTER SOM VANLIGT«, säger Cecilia Tidehall. »Jag och barnen längtar efter middagar som kittlar smaklökarna.«

TEXT: NINNA EKBOM FOTO: MARIA ÖSTLIN
MATFOTO: EVA HILDÉN



Vi som fick besök!

FAMILJEN: Cecilia Tidehall med barnen Meja Vanha, 11 år, och Timothy Vanha, 8 år.

BOR: I Malmberget, fem kilometer norr om Gällivare.

GÖR: Jobbar som förskollärare.

VANLIGASTE KRYDDAN: Salt.

BÄSTA VINTERAKTIVITETEN: En heldag på skidor, både utför och på längden, med barn och vänner.

DET ÄR EN VANLIG tisdagskväll när Vardagsakuten besöker ett vintervackert och snötäckt Malmberget för att väcka lusten i middagslivet hos Cecilia, Meja och Timothy. I köket doftar det av nybryggt kaffe, och Sara slår sig ner vid bordet för lite matprat.

– Glädjen i att laga mat har försvunnit, och just nu handlar det mer om att äta än hur det smakar. Att titta ner på tallriken ger inte direkt någon jippie-känsla, säger Cecilia.

Det råder ingen brist på kokböcker, men Cecilia glömmer bort att titta i dem. När vardagen rullar på med tider som ska passas är det lätt att fastna i rutiner och köra på det gamla invanda, som piffas upp med grillkrydda.

– Nyligen blev vi bjudna på lax smaksatt med curry hos några vänner. Det var supergott, men den kombinationen skulle jag aldrig komma på. Jag hoppas att dina tips ska göra att jag till och med vågar bjuda på middag.



Matkreatören
Sara Begner rycker ut!

– Ändra inte på allt, utan fortsätt att laga det du är bra på, säger Sara Begner. Men vi ska lägga till kryddor och tillbehör som ger maten ny smak.

I matkassarna som Sara tagit med finns några favoriter som snabbt sätter stopp för tråkiga middagar.

– Meja och Timothy får hjälpa mig att packa upp, för nu är det dags att laga middag.

Så lyckas du,
6 smarta knep! →



3 Favoriter i telefonen

Använd telefonens anteckningsfunktion och skapa en mapp där du skriver ner rätter du ser i tidningar eller blivit bjuden på, eller smakkombinationer och råvaror du vill prova. När inspirationen tryter är det bara att gå in och titta bland dina favoriter.



Låt dig inspireras av Killmaterskan.

1 Samma rätt på olika sätt

Olika kryddning gör att samma råvara kan varieras och smaka helt olika. Kycklinggryta med spiskummin är något helt annat än kycklinggryta med kokosmjölk. Nya kryddor är en snabb väg till godare middagar, och du kan använda både färska, frysta och torkade.

Koriander: Börja med få blad om du är tveksam till smaken och öka successivt.

Persilja: Blir bäst i stora mängder och finhackad. Två deciliter i färsen ger köttbullarna ny smak.

Färsk ingefära: Ger en syrlig, stark och aromatisk smak. Skala och frys in. Perfekt att ha hemma.

Spiskummin: Förtjänar att användas till mycket mer, god till både fisk, färs, kyckling och grönsaker.

2 Suveräna smaksättare

Lämna ditt invanda varv i butiken och ta en titt på smaksättare från andra delar av världen. Teriyakisås, tahini, mango chutney, kokosmjölk och fisksås sparar tid och gör det lätt att skapa spännande smakkombinationer som gillas av hela familjen.



FOTO: STEFAN TELLUR BOKEN SPANSHUKA

5 Hitta nya smaker i maten från gatan

Nidal Kersh, som driver Falafelbaren på Södermalm i Stockholm, delar med sig av sina bästa tips för nya friska middagssmaker.

✓ **Inspireras av street food.** Att den är enkel och okonstlad med mycket smak gör gatumaten perfekt i vardagen. Den snabba tillagningen gör att du hinner umgås runt middagsbordet; en minst lika viktig ingrediens som själva ätandet.

✓ **Blanda friskt mellan olika kök.** Låt dina vanliga rätter få nya tillbehör. Servera kycklingen i pitabröd, blanda finhackad bladpersilja i tomat- och gurksalladen eller bjud köttbullarna på en yoghurtsås. Mat känner inga gränser.

✓ **Hitta bra smakkamrater.** Det finns inget facit på vad som passar ihop. Prova dig fram för att hitta det du gillar. Jag klarar mig inte utan citron och chili. Sumak (en syrlig krydda med sälta som är vanlig i Mellanöstern) är fantastisk till färska grönsaker.



Sara och Meya sätter smak på indiska kycklinggrytan.

Krydda vardagen med ingefära, spiskummin, basilika, chili...

6 Fem snabba middagar med mycket smak och jippie-känsla

Gör en smaskig sås på gräddfil eller yoghurt, hackade salttorkade tomater och ev lite vitlök.



Måndag

OSTFYLDA KÖTTBULLAR MED MATIG KAMUT-VETESALLAD

TID: 30 MIN UGN: 200°

4 PORTIONER

- | | |
|---------------------------|-----------------------------------|
| 2 dl kamut-vete | 500 g nötfärs |
| 1 paprika | 1 gul lök, finhackad |
| 1 rödlök | 1 vitlöksklyfta, riven |
| 150 g grönkål | 2 dl hackade örter, t ex persilja |
| 1 msk olivolja | 2 dl riven lagrad ost |
| 1 vitlöksklyfta, riven | 1 tsk chiliflakes |
| 1 tsk salt | smör till stekning |
| ½ tsk cayennepeppar | |
| ev ½ citron, pressad saft | |

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 200°. Tillaga kamut-vetet enligt anvisning på förpackningen.
- Skär paprikan i bitar och löken i klyftor och riv grönkålen i bitar. Vänd runt grönsakerna med olja, vitlök, salt och cayennepeppar på en plåt. Rosta mitt i ugnen ca 20 min (håll koll så att grönkålen inte blir bränd).
- Blanda färsen med resten av ingredienserna och forma till stora köttbullar med blöta händer. Stek igenom köttbullarna i smör på medelvärme.
- Vänd ihop vetet med de rostade grönsakerna och pressa ev över citronsaft. Servera med köttbullarna.

Tips!
Vänd ner 1 burk kokta bönor eller kikärter i kamutvetet så blir det kanske en matlåda över också.



Tisdag

INDISK KYCKLINGGRYTA

TID: 35 MIN

4 PORTIONER

- ca 450 g kyckling-lårfiléer
- 1 tsk salt
- 2 gula lökar, hackade
- 2 vitlöksklyftor, hackade
- 30 g ingefära, finhackad
- 2 msk sambal oelek
- 1 msk malen koriander
- 1 msk gurkmeja
- 1 msk spiskummin
- ½ dl olivolja
- 6 dl vatten
- 1 litet blomkålshuvud salt

TILL SERVERING

- 3 dl ris
- 2 dl yoghurt (10%)
- 1 kruka koriander ev chiliflakes

Vill du också få hjälp av Sara?

Sinar tiden, lusten eller orken? Har du problem med matvardagen? Mejla oss på mersmak@coop.se, skriv "Vardagsakuten" i ämnesraden. Berätta om dig och din situation, och skicka gärna med en bild på familjen.

GÖR SÅ HÄR

- Koka riset enligt anvisning på förpackningen. Salta kycklingbitarna och skär i bitar om de är stora.
- Fräs lök, vitlök, ingefära och sambal med de torra kryddorna i olja under omrörning ca 5 min. Lägg ner kycklingen och stek under omrörning någon minut till. Håll i vattnet och låt småputtra ca 20 min.
- Skär blomkålen i mindre buketter och lägg ner i grytan. Låt koka tills blomkålen är mjuk. Smaka av med salt.
- Servera grytan med yoghurt, koriander och ev chiliflakes.



Onsdag

BIFFSALLAD MED MANGO, NUDLAR & NÖTTER

TID: 25 MIN + MARINERING

4 PORTIONER

- 400–500 g biff eller lövbiff
- 150 g äggnudlar
- 1 mango
- 100 g böngroddar
- 2 salladslökar, strimlade
- 2 dl saltade jordnötter, grovhackade
- 1 kruka koriander

MARINAD

- 3 msk fisksås
- 2 msk strösocker
- 2 vitlöksklyftor, rivna
- 1 lime, pressad saft och rivet skal
- 1 röd chili, finhackad
- 1 schalottenlök, finhackad
- ½ citrongräs, finhackat

Tips!

Funkar också bra att servera med ris istället för nudlar.

DRESSING

- 1 lime, finrivet skal (endast det gröna)
- 2 msk japansk soja (Kikkoman)
- 1 msk fisksås
- 1 msk strösocker

GÖR SÅ HÄR

- Blanda alla ingredienser till marinaden. Strimla köttet och vänd runt i marinaden. Låt stå minst 1 timme före tillagning.
- Blanda ingredienserna till dressing. Koka nudlarna enligt anvisning på förpackningen och skölj av med kallt vatten.
- Skala mangon med potatis-skalare och skär i strimlor. Vänd runt nudlar, mango och grönsaker i dressing.
- Hetta upp en stekpanna ordentligt och stek köttet lite i taget i lite olja. Vänd ner det stekta köttet i salladen och toppa med jordnötter. Servera direkt, gärna med koriander.



Torsdag

FISK I UGN MED RÖDBETOR & CHÈVRE

TID: 40 MIN UGN: 175°

4 PORTIONER

- 600 g torsk, kolja eller rödspätta
- 1 tsk salt
- ½ tsk nymalen peppar
- 500 g kokta rödbetor
- 100 g chèvrest
- 150 g sockerärter, till servering
- ½ kruka basilika

ROTSELLERIMOS

- 500 g potatis
- 500 g rotselleri
- 25 g smör
- 1 dl mjölk
- 1 tsk salt

VITLÖKSSMÖR

- 60 g smör
- ½ kruka finhackad basilika (med stjälkar kvar)
- 1 vitlöksklyfta, riven

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 175°.
- Rotsellerimos:** Skala och skär potatis och rotselleri i jämna bitar. Koka i saltat vatten tills de är mjuka. Mosa med potatisstomp eller ballongvisp, tillsatt smör och mjölk och rör kraftigt till ett fluffigt mos. Smaka av med salt.
- Vitlökssmör:** Mosa smöret med en gaffel och rör ihop med basilika och vitlök.
- Lägg fisken i en ugnform och krydda med salt och peppar. Skär rödbetorna i klyftor och fördela runt fisken. Klicka vitlökssmöret på fisken. Bryt osten i bitar och lägg ovanpå rödbetorna. Gratinera mitt i ugnen ca 20 min.
- Strimla sockerärterna och plocka resterande blad av basilikan. Servera fisken med moset, sockerärterna och basilika.



Fredag

FLÄSKFILÉPASTA

TID: 30 MIN

4 PORTIONER

- 400 g tagliatelle
- 1 fläskfilé (ca 500 g)
- 1 gul lök, hackad
- 2 vitlöksklyftor, rivna
- ½ msk olivolja (eller olja från de saltorkade tomaterna)
- 2 dl vatten
- 3 dl grädde
- 1 msk oxfond
- 1 msk balsamvinäger
- 1 dl saltorkade tomater
- 1 tsk olivolja
- 1 msk smör
- 1 msk flingsalt
- 1 tsk svartpeppar
- 30 g småbladsmix (sallad)
- ½ kruka basilika
- riven parmesan, till servering

GÖR SÅ HÄR

- Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Putsa köttet



2 veckor senare

Hej Cecilia, har middagsglädjen kommit tillbaka?

– Absolut, jag fegar inte längre utan har blivit mycket bättre på att våga krydda och prova nya smakkombinationer. Recepten är lättlagade men känns lyxiga, och nästa steg blir att bjuda på middag.

och skär i centimetertjocka skivor.

- Fräs lök och vitlök i olja i en kastrull. Häll i vatten, grädde, fond och balsamvinäger. Tillsätt de saltorkade tomaterna och låt såsen sjuda ca 10 min.
- Hetta upp olja i en stekpanna och klicka i smör. Salta och peppra köttskivorna och stek dem till fin färg på båda sidor.
- Häll ner stekskyn från stekpannan i såsen och mixa sedan slät med en stavmixer.
- Vänd ihop såsen med pastan och servera med köttet, sallad och basilika. Toppa med färskrivet parmesan och svartpeppar.

MATGLÄDJE FÖR VARJE KRONA.



Med helgerna bakom oss och en sinande hushållskassa, gäller det att hitta nya vägar till god mat. Därför vill vi påminna om Coop X-tra, ett sortiment av varor som prutar på priset och hjälper dig att maxa matglädjen i vardagen. Bra mat behöver inte alltid kosta så mycket.

coop

RECEIPT: SARA BEGNER FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT



Den här moca-pannacotta är en perfekt avslutning på en god middag.

Festligare vardag!

Ska du ha gäster mitt i veckan? Här är en perfekt bjuddessert som kan stå och vänta någon dag i kylan för att sedan avnjutas.

MOCCA-PANNACOTTA

TID: 10 MIN + 3 TIMMAR ATT STELNA
Otroligt enkel att göra, och ändå blir den lika otroligt god!

4 PORTIONER

- 2 gelatinblad
- 1 dl starkt bryggt kaffe, gärna espressokaffe
- 3 msk honung
- 3 dl vispgrädde

- 4 cantucciniskorpor
- 50 g mörk choklad

GÖR SÅ HÄR

1. Blötlägg gelatinbladen i kallt vatten ca 5 min. Häll varmt starkt kaffe i en skål och lägg ner gelatinbladen. Rör om tills de smält.
2. Häll i honung och grädde. Håll upp i serveringsglas direkt och låt stelna i kylan minst 3 timmar.
3. Toppa med krossade skorpor och hackad choklad vid servering.

MER SMAK NR 1 2018



**Medlems-
erbjudanden
laddade på
ditt kort**

**10:-
rabatt**

VALIO LAKTOSFRIA YOGHURT OCH KEFIR

Gäller vid köp av två valfria Valio Eila™ laktosfria Yoghurt och Kefir. Gäller alla sorter. 1000 g.



**10:-
rabatt**

COCOVİ

Gäller vid köp av en valfri produkt från CocoVi. 45 g–200 g.



NU BEHÖVER DU INGEN SAX LÄNGRE!

Vi har gjort det enklare att alltid ha med sig erbjudanden när du handlar! Dessa erbjudanden är laddade på ditt MedMera-kort och rabatterna dras av automatiskt i kassan.



Varje erbjudande gäller vid ett köptillfälle till och med den 28 januari 2018 för dig som får Mer Smak nummer 1. Erbjudandena är laddade på ditt Coop MedMera-kort, du behöver bara dra ditt kort eller upple ditt personnummer i kassan. Sortimentet kan variera mellan olika Coop butiker. Rabatten gäller på ordinariepris. Vi reserverar oss för slutförsäljning och eventuella tryckfel.

Korv- och hamburgerbröd. Inga konstigheter.

Lifedel Communication 2017

Mjölk- och
laktosfritt



Fritt från
konserveringsmedel

veganskt
Fritt från
animaliskt innehåll

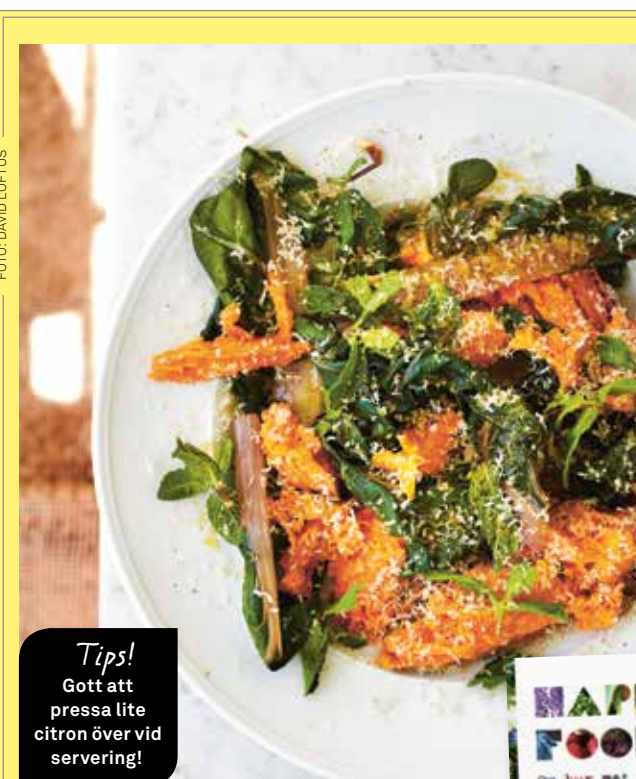


Bjud på något som alla älskar



CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

FOTO: DAVID LOFTUS



Tips!
Gott att
pressa lite
citron över vid
servering!

SÖTPOTATIS MED VITLÖKSFRÄST MANGOLD & VALNÖTTER

TID: 50 MIN UGN: 175°  

4 PORTIONER

- ✦ 3 sötpotatisar (ca 800 g)
- ✦ 3 msk olivolja
- ✦ 1 dl valnötter
- ✦ ca 100 g färsk mangold
- eller 200 g färsk spenat
- ✦ 2 vitlöksklyftor, finhackade
- ✦ 20 mynta- eller basilikablader till servering

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Tvätta och dela potatisarna på längden. Pensla snittytan med lite

- av oljan. Lägg med snittsidan nedåt på en plåt. Baka mjuka mitt i ugnen, 30–40 min.
2. Rosta valnötterna i en torr stekpanna till fin färg.
3. Fräs mangold/spenat med vitlök i lite av oljan tills bladen sjunkit ihop. Salta lätt.
4. Lägg sötpotatisen på ett serveringsfat, tryck gärna till den lite. Strö över lite salt och resten av oljan. Fördela de gröna bladen ovanpå. Riv valnötterna över salladen och toppa med mynta- eller basilikablader.



Vego!

EXTRA SIDOR FÖR DIG SOM VILL ÄTA MER GRÖNT →

Hur
funkar
det?

MAT SOM GÖR DIG LYCKLIG

Vetenskapsjournalisten Henrik Ennart har skrivit en bok om tarmfloran och psykisk hälsa.

Hur hänger mat och lycka ihop?

– Västerländsk skräpmat (socker, dåliga fetter och för lite fibrer) har kopplats till låggradig kronisk inflammation, som i sin tur är kopplad till ökad risk för depression. I en studie 2013 beskrev forskare vid Harvard kopplingen mellan inflammatorisk mat och depression. Kopplingen tycks finnas hos ungefär en tredjedel. Självklart finns det andra förklaringar till att må dåligt än kost.

Hur blev du intresserad av ämnet?

– Forskning kring mat, och inte minst tarmfloran, är jättespännande! Jag har följt forskning om mat och psykisk hälsa sedan början av 2000-talet. Då var det fokus på t ex folat, magnesium, D-vitamin och omega 3-fett. Men det var svårt att få fram entydiga resultat.

Henrik Ennart och Niklas Ekstedt (som gjort recepten i boken).



FOTO: MAGNUS FOND

På vilket sätt kan olivolja påverka?

– Medelhavskost med mycket olivolja har visat sig vara bra för hjärthälsan och på senare år även för vår psykiska hälsa. En förklaring kan vara att olivolja innehåller flera antiinflammatoriska ämnen.

Hur förändrar man tarmfloran på 24 timmar?

– Varje tugga vi sväljer når inom ca 24 timmar tjocktarmen och blir till mat åt de ca 40 biljoner tarmbakterier som bor där. Om du äter ensidigt gynnar du bara vissa typer av bakterier men missgynnar andra. Bästa lösningen är att äta så varierat som möjligt. Se till att varje dag få i dig bönor, lök, gröna bladgrönsaker, broccoli och fullkorn som korn, havre och råg. Komplettera gärna med frön och nötter, bär, frukt och kryddörter.

Några saker att göra
redan idag!

1 Ät varierat
med mycket
fiberrika vege-
tabilier.

2 Ät mat med
mycket färg.
Färgen är nyttiga ämnen
som tarmbakterierna
behöver. Ät mat med
mycket smak, av
samma skäl...

3 Stressa mindre,
använd mindre
bakteriedödande medel,
ta inte antibiotika i onödan
och rör dig i naturen.
Tarmfloran speglar
hela vår miljö.

**VEGO I
MER SMAK!**

Våra vegorecept är så kallade lakto-ovo-vegetariska. De innehåller inte kött, skaldjur, fisk, fågel, köttbuljong eller gelatin. Däremot kan de innehålla ägg och mjölkprodukter.



Bra mat från
Lantmännen

Sätt färg på JANUARI!

Ingefära, kokos, soja ... Eller citron, kapris, parmesan ... Klarar du att välja?

YLVA BERGQVIST sätter färg på januari med färgglada rätter som smakar mycket!

RECEPT: YLVA BERGQVIST, UR BOKEN "VEGO PÅ 30 MINUTER"

FOTO: LENNART WEIBULL



Matkreatör
Ylva Bergqvist.



Servera gärna med en sallad på äpple, fänkål och nötter.

Tips!
Det behövs 4 händer för att lyfta över pizzan på den varma plåten.

PIZZA BIANCO MED SVAMP, JORDÄRTSKOCKOR & KAPRIS

TID: 30 MIN UGN: 250°

Ljuvlig pizza med ny topping!

4 PORTIONER

- 1 färdig pizzadeg, gärna surdeg
- 200 g jordärtskockor
- 2 dl crème fraîche
- 6 skogschampinjoner, skivade
- 3 msk kapris, avrunnen
- 8 kvistar rosmarin
- 1 mozzarella (125 g), bruten i bitar
- 150 g riven västerbottensost
- 1 tsk flingsalt
- ½ tsk svartpeppar
- 30 g rucola
- ½ citron, finrivet skal
- 1 msk olivolja

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 250° och ställ in en plåt. Skala jordärtskockorna och skär tunt med mandolin. Lägg eller kavla ut pizzadegen på ett bakplåtspapper.
- Bred crème fraichen på degen och lägg på jordärtskockor, svamp, kapris och rosmarin. Toppa med mozzarella och västerbottensost. Krydda med salt och peppar.
- Ta ut den heta plåten och lyft över pizzan på den. Grädda mitt i ugnen tills osten smält och pizzan har fin färg, 10–15 min. Toppa med rucola, citrusskal och olivolja.

LÄTT SOM EN PLÅTT



KRÄMIG POLENTA MED SVAMP & UGNSSTEKTA TOMATER

TID: 30 MIN UGN: 225°

Polenta på rätt sätt är underbart!

4 PORTIONER

- 400 g små körsbärstomater på kvist
- 400 g svamp, t ex ostronskivling, champinjoner eller kantareller
- 2 vitlöksklyftor, finhackade
- 2 ½ dl finmalda polentagryn
- 50 g smör
- 4 dl finriven parmesanost
- 70 g färsk spenat
- 1 citron, finrivet skal
- olivolja
- salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 225°. Lägg tomater i en ugnform och ringla över olja, rosta mitt i ugnen 25 min.
- Skär svampen i mindre bitar, stek på hög värme ca 5 min. Tillsätt olja, sänk värmen och stek tills svampen är ordentligt stekt, ca 10 min. Tillsätt vitlöken och låt steka med någon minut. Smaka av med salt och peppar.
- Koka polentan enligt anvisning på förpackningen och låt sjuda tills den är krämig, ca 7 min, rör då och då. Rör ner smöret och hälften av osten. Krydda med salt och peppar.
- Toppa polentan med resten av osten, tillsätt spenat och citrusskal till svampblandningen, servera svampen och tomater till polentan.

Tomaterna får en helt ny smak när de rostar i ugnen.

REDAKTIONENS VAL

NUDELSALLAD MED MANGO & CASHEWNÖTTER

TID: 30 MIN 
Verkligen urgod! Soba nudlar är japanska bruna nudlar – välj de nudlar du gillar.

- 4 PORTIONER
- 200 g soba nudlar eller ägg nudlar
 - 1 liten gurka
 - 1 stor mango, gärna omogen
 - 1 kruk koriander, hackad
 - 1 kruk mynta eller thaibasilika, hackad
 - 150 g färska böngroddar
 - 1 krispsallad, rivna blad
 - 75 g salta jordnötter eller cashewnötter
 - 4 msk kokosflakes, rostade

- LIMEDRESSING MED INGEFÄRA
- 1 röd chili, ev urkärnad och finhackad
 - 40 g ingefära, riven, endast pressad saft
 - 1 lime, pressad saft
 - 2 msk olivolja
 - 1 msk japansk soja
 - 1 msk sesamolja
 - 2 tsk agavesirap

- GÖR SÅ HÄR
1. Koka nudlarna enligt anvisning på förpackningen och skölj av i kallt vatten. Skala gurkan och dela på längden. Skrapa ut den mjuka delen i mitten med en sked och skär sedan i skivor. Skala mangon med potatis-skalare och fortsätt skala den i tunna strimlor.
 2. Blanda alla ingredienser till dressing. Vänd runt med nudlar, böngroddar och örter. Fördela på ett serveringsfat med salladsblad. Toppa med gurka och mango. Strö över nötter och kokosflakes.



Fräsch och mättande på en och samma gång.

Grönare liv!

YLVA BERGQVIST, som skrivit boken "Vego på 30 minuter", vill själv äta mer grönsaker och mindre kött. Hon har massor av bra tips!

– Jag tänker att det är lättare att leva grönt om maten snabbt kan stå på bordet. Vissa råvaror sparar jättemycket tid. Färdigkokta bönor och kikärter har jag

alltid hemma och gör blixtnabba röror med och blandar ner i grytor och soppor. Men linser köper jag torra, för de kokar så fort! I frysen finns alltid ärter (till en krämig pasta), sojabönor (till stekt ris) eller grönkål (till en omelett, t ex). Fermenterade grönsaker, som kimchi/surkål, är supernyttiga och kompletterar måltiden väldigt bra.



(PRODUKTERNA FINNS I COOP FORUM-BUTIKERNA. SORTIMENTET KAN VARIERA MELLAN BUTIKERNA.)

Enkelt & gott!
GRÖNA GENVÄGAR

Att laga vego ska inte ta längre tid än något annat. Dyk ner i frysdisk. Där hittar du massor av SMARTA GENVÄGAR i form av biffar och bollar.



Broccolibollarna har smak av ost och basilika.

Broccolibollar - räddaren i nöden

- 1) Laga som tilltugg med smak av asien: Tillaga broccolibollarna enligt anvisning på förpackningen. Smaksätt din majonnäs med srirachasås. Servera bollarna toppade med såsen, flingsalt och nymalen svartpeppar.
- 2) ... eller gör en smarrig vegowrap: Stek broccoli-bollarna frasiga. Servera i tortillabröd med isbergs-sallad, tärnad tomat, hummus och sweet chilisås.



Hjältar i frysdisk

Biffar och bollar gjorda på ärter, blomkål eller broccoli är smidiga att ha på lut när man vill ha något blixtnabba vegetariskt till middag. Men vill man göra dem själv finns recepten på coop.se!

FOTO: EVA HILDÉN



Bönbiffarna innehåller picklad blomkål.

Bönbiffar - middag på ett klick

- 1) Gör en fräsigt vegoburgare: Tillaga blomkålsbiffarna enligt anvisning på förpackningen. Stans ut rundlar av toastbröd och stek dem i smör till fin färg. Gör små miniburgare och fyll dem med en blomkålsbiff, majonnäs, sallad, rödlök och tomat.



Ärtpuckarna har smak av salttorkad tomat.

Ärtpuckar - snabbt & enkelt!

- 1) Servera biffarna med en basilikasås: Tillaga puckarna enligt anvisning på förpackningen. Servera tillsammans med en basilikasås gjord på yoghurt, hackad basilika och citron. Smaksätt med flingsalt och nymalen svartpeppar. (Med ris och en påse mixsallad till blir det en hel måltid!)
- 2) ... eller sno ihop en snabb vegopasta: Stek ärtpuckarna till fin yta. Servera dem med en god tomatås och tagliatelle.

TRUE NEWS.
BARA 19 KRONOR.

Äkta, faktagranskade nyheter skrivna av Sveriges bästa journalister. Bara 19kr när du köper den med vårt presentkort. Köp kortet i din COOP-butik.



VALIO PRESENTERAR

Sveriges populäraste
laktosfria yoghurt!



Välj bland flera härliga frukt- och bärsmaker,
eller naturell tillsammans med din favorittopping.
Alla är laktosfria – för en lättare magkänsla.

Lokala avvikelse kan förekomma.

Medlemssidorna

Tips och erbjudanden för dig som är Coop-medlem



FOTO: STINA STJERNKVIST/SVT

FOTO: ULRIKA MALM/SVT



”Nu ska vi ställa till med en fest som får taken att lyfta på arenorna på vår turnéväg”, säger David Lindgren.

Äntligen melloyra!

Möt Mello-artister på stan, käka street food från vår food truck och träffa kändisar som lagar mat i butik. I år finns Mello nästan överallt, i din tv, live på arenorna, på stan och i din Coop butik.

Mello 2018 kommer att bli en riktig brakfest med massa happenings och härliga smaker av street food. Tillsammans med SVT, Sveriges Radio, Live Nation och värdkommunerna,

är Coop med och bidrar till stor välkomst-fest i alla mellostäder. Det blir fest mitt i stan med artister, musik och härlig mat från Coops egna food trucks.

I mellostäderna kommer vi att vi att spela in reklamfilmer där kändisar lagar mat i Coop-butiken, välkommen att titta och smaka!

Missa inte årets melloyra – håll dig uppdaterad på coop.se/festival.

Fest på stan och i butik

Här är mellostäderna där det händer:

Karlstad – Stora torget / Göteborg – Gustav Adolfs torg / Malmö – Gustav Adolfs torg / Örnköldsvik – Stora Torget / Kristianstad – Stora Torget / Stockholm – Ej fastställt

Mer om erbjudandet:

- ✓ **Mello Live – för halva priset:**
Handla på Coop för 500 kronor och köp biljetter för halva priset. Glöm inte att spara kvittot. Biljetterna finns att boka på coop.se/festival från den 10 januari 2018 klockan 9.00!
- ✓ **Se Melodifestivalen Live för poäng i ...**
... Karlstad, Göteborg, Malmö, Örnköldsvik och Kristianstad.
2 biljetter för **70 000 poäng**.
- ✓ **Till finalen i Stockholm:**
2 biljetter för **90 000 poäng**.

Läs mer och beställ biljetter på:
coop.se/festival



Tallink tar vinnaren på lyxkryssning med golf och spa.



På Estonia Resort Hotel & Spa i Pärnu väntar avkoppling och en dignande frukostbuffé.



Ströva på kullerstengatorna i Tallinns medeltida kvarter.



Gå en runda på vackra Estonian Golf & Country Club.

Vinn golfkryssning med Tallink!

Var med och tävla om en **LYXKRYSSNING TILL ESTLAND** för två. Då får du chans att bo på spahotell och svinga golfklubban på en av världens bästa golfbanor!

NU KAN DU som medlem vinna en golfkryssning för två till Estland med Tallink. Ni bor i lyxhytt ombord, övernattar en natt på spahotell och bjuds på en golfrunda i världsklass. Vinnaren kan välja att bo på Tallink Spa Hotel eller Estonia Resort Hotel & Spa i Pärnu. Allt till ett värde av 7 800 kronor.

På andra sidan Östersjön finns golfbanor i världsklass. Pärnu Bay Golf Links i Estland blev korad till världen bästa nya golfbana 2016. Utanför Tallinn ligger populära Niitvälja Golf och Estonian Golf & Country Club, som är känd för sin berömda Sea Course mitt i urskogen.

Fråga: Snart drar årets Melodifestival igång. Som sponsor kan Coop ge extra bra erbjudanden till sina medlemmar. För hur mycket måste du handla på Coop för att få se Melodifestivalen live till halva priset?

1. 1 000 kronor X. 100 kronor 2. 500 kronor

Tävling!

Gör så här för att tävla om kryssningen:

Vem vill du ta med dig på lyxig golfkryssning? Motivera varför du väljer att bjuda med just den personen. Svara också på frågan i rutan och skicka in din motivering och ditt svar till mersmak@coop.se senast 19 februari 2018. Skriv "golfkryssning" i ämnesraden. Glöm inte att skicka med din adress. Vinnarna presenteras på coop.se/vinnare.

Ta semester – och plantera träd!

En flygtur till Paris, en kryssning till Finland eller en långresa med bil. Oavsett hur vi reser drabbas vår miljö i form av utsläpp. Då känns det bra att ge tillbaka.

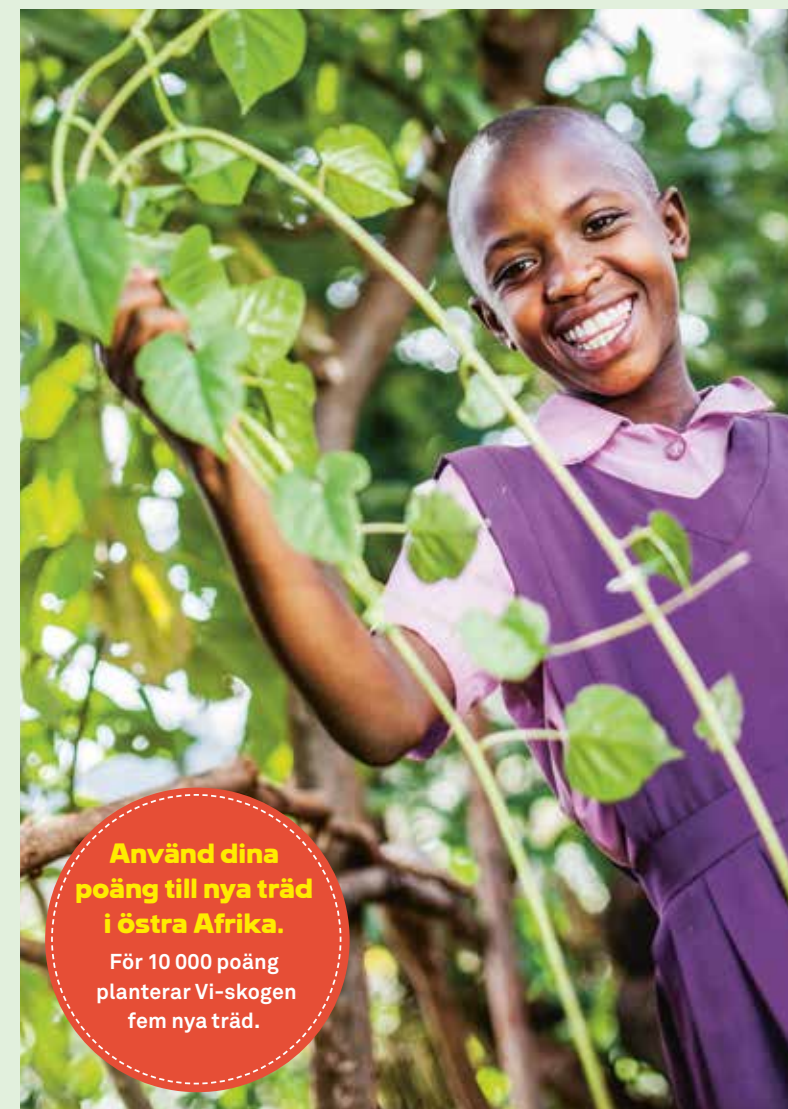
Vill du våga upp för dina utsläpp när du är på semester? Tillsammans med Vi-skogen är det lätt att ge tillbaka. Låt Vi-skogen plantera nya träd i östra Afrika. Ett nyplanterat träd tar upp koldioxid direkt. Träd ger skugga, ved, djurfoder, mat och mediciner. De minskar risken för jorderosion och ger en bördigare jord. Bönder som odlar träd bland grödorna får större skördar och kan på sikt ta sig ur fattigdom.



Så här många träd behöver planteras för din resa

- Bilresa 100 mil = **3 träd**.
- Flygresor inom Europa, tur och retur för en passagerare = **8 träd**.
- Båtresor Stockholm–Helsingfors, tur och retur för en passagerare = **2 träd**.

*Uträkningarna är baserade på en schablon.



Använd dina poäng till nya träd i östra Afrika.
För 10 000 poäng planterar Vi-skogen fem nya träd.

FOTO: MARCUS LUNDSTEDT/VI-SKOGEN

Julia bjuder in till tjejmiddag för 80 kronor

När Lotta Lundgren dök upp med konceptet "4 personer för 80 kronor" tänkte matlagings-trötta Julia Hietala: "Det där kan jag ju testa." Nu är hon frälst.

– Det var så simpelt att laga och så himla gott. Jag bestämde mig för att testa konceptet och bjöd hem tre kompisar. Jag lagade exakt utifrån receptet, och när jag berättade att hela middagen kostade 80 kronor trodde ingen att det var sant. Nu har jag gjort det till en grej. Varje gång Lotta Lundgren kommer ut med ett nytt recept bjuder jag på tjejmiddag. Det blir succé varje gång. Och kanske bäst av allt: Jag har fått tillbaka lusten att laga mat.



Julias favoriter "4 personer 80 kronor"

- Huevos rancheros • Thaiändska fishcakes
- Zucchiniburgare • Pestofrikadeller i tomatås

Kolla in recepten på coop.se/recept

Rösta på ditt ägarombud – och få 2 000 poäng

Du som medlem kan vara med och påverka, bland annat genom att rösta fram vilket ägarombud som ska representera dig. Det finns ägarombud i nästan alla Coop-butiker och de jobbar för att göra Coop så bra som möjligt, och fungerar som länk mellan dig som medlem, butiken och din förening. Från den 22 januari till den 4 februari kan du som medlem i Coop Norrbotten, Coop Mitt, Coop Väst, Coop Gotland, Konsumentföreningen Stockholm eller direktan-sluten medlem i KF rösta fram ditt ägarombud. Som tack får du 2 000 poäng. Läs mer och rösta på coop.se/val.

MedMera erbjudande

Operett till specialpris

"Läderlappen – Fladderbusens hämnd" på Wermland Opera är en festlig, smätt förvirrad och galen operett som garanterat bjuder på många skratt. Nu får du som medlem

15 procent rabatt på biljettpriset.

Föreställningarna är i mars, april och maj, och biljetter finns i olika kategorier.

Prisexempel, Kategori B, vardagar: Medlemspris 212 kronor/biljett. (Ordinarie pris 250 kronor.)

Logga in på coop.se/partnererbjudanden för info om priser, föreställningsdatum och biljettbokning.



Nutrilett®

NU MED BLÅBÄR!



Nyhet
v. 4

Nyhet
v. 4

Gå med i vår facebookgrupp
Team Willpower!

- Kost- och träningsprogram
- Personlig vägledning
- Motivation från andra

PRODUKTERNA FINNS PÅ AVDELNINGEN SKÖNHET & HÄLSA PÅ STORA COOP, COOP FORUM OCH COOP EXTRA.

SKÖNHET & hälsa

MER SMAK I SAMARBETE MED COOP SKÖNHET & HÄLSA



HITTA DIN GREJ

Att träna och ta hand om din kropp är ett livslångt projekt. Hitta en träningsform som du tycker är kul och sätt rimliga mål. Att springa en mil i gryningen eller lyfta tunga vikter passar långtifrån alla. Skynda långsamt och jämför dig inte med andra utan var nöjd med det du gör. Den bästa träningen är den som faktiskt blir av.

Grymma bars

Lyxig smak och ett högt proteininnehåll som hjälper dig att boosta din träning och bygga muskler. Varje bar innehåller bara 1,5 gram socker och är perfekt för dig som vill ha ett bättre alternativ.

Swebar Low Sugar
i smakerna Chocolate Brownie, Crunchy Caramel, Chocolate Peanut Butter och Rocky Road, 50 g, Dalblads. 19,50kr/st.



FOTO: KJELL BERSSON

Frihet på riktigt

En riktig
miljöhjälte!

FOTO: KJELL BERSSON



Lisa Perby, grundare av MonthlyCup, den första menskoppen tillverkad i Sverige.

En är fullt tillräckligt och du behöver bara köpa en ny vart femte år. **Det låter som en riktig miljöhjälte?**

Ja, du förbrukar i genomsnitt 12.000 bindor eller tamponger under en livstid jämfört med cirka sju menskoppar. Det gör en enorm skillnad för miljön. **Tips till företagingsanvändare?**

Ibland kan det behövas en inlärningsperiod för att få koppen på plats. Kulan längst ner ger dig ett bättre grepp när du ska ta ut den. **Vanligaste kommentaren från de som provat?**

Varför har jag inte provat det här tidigare! ■

Vad är en menskopp?

Det är en mjuk kopp i silikon godkänd för medicinskt bruk som samlar upp mensens istället för att absorbera den. Koppen är snäll mot slemhinnorna eftersom den inte påverkar eller torkar ut dem. **Hur länge kan den sitta i?**

Upp till 12 timmar vilket betyder att de flesta bara behöver ta ut och tömma den två gånger per dygn. Det går alldeles utmärkt att sova med den. På morgonen tömmer du koppen, tvättar den med oparfymrad intimitvål och den är klar att använda igen. **Vad händer när jag badar eller tränar?**

Ingenting, koppen sluter tätt. Den låter dig göra vad du vill, när du vill. Det är vad jag kallar riktig frihet. **Hur många koppar behöver jag?**



Menskoppen finns i storlekarna normal och plus. MonthlyCup, 299 kr/st.



Nästa nummer av **Mer Smak** KOMMER **19-21 februari**

- **Midtdag på 30 minuter!**
Vardagsakuten rycker ut med massor av tips på enkla och snabblagade middagar.
- **Med smak av Mellanöstern!**
Bloggaren Zeina Mourtada dukar upp till fest med lammfärsspett, flodegsknyten och röror!
- **Älskade kyckling**
Sara Begner bjuder på fem goda med kyckling, hela svenska folkets vardagsfavorit.

KOLL PÅ GLUTEN & LAKTOS!

Titta efter märkta recept om du är överkänslig

Vi vill ge matglädje till alla våra läsare. **Alla recept i Mer Smak som är naturligt glutenfria markeras med G och laktosfria med L.**

De flesta recept i Mer Smak kan dessutom enkelt göras gluten- och laktosfria genom att man byter ut vissa ingredienser mot gluten- och laktosfria alternativ.

Mer Smak följer Livsmedelsverkets rekommendationer vid märkning av recepten. Enligt dem tål en laktosintolerant ca 5 g laktos om dagen. Ett recept för 4 personer som innehåller 30 g smör (ca 0,3 g laktos) ska därför vara OK.

MER OM GLUTEN: Vete, råg och korn innehåller gluten. Byt ut mot maizena i redningar, mot nötter och frön i paneringar samt, där det är möjligt, mot produkter från den glutenfria hyllan i butiken. Havre är bara garanterat fri från gluten om den är specialframställd. Var noga med att läsa på förpackningen vad produkten innehåller.

MER OM LAKTOS: De flesta mejeri-produkter går att hitta laktosfria. De små mängder laktos som ingår i smör och margarin har vanligen ingen betydelse för laktosintoleranta. Lagrad hårdost anses laktosfri. Byt gärna ut mjölk mot laktosfri mjölkdryck, havredryck, sojadryck eller risdryck.

Tänk på att en del produkter innehåller skummjölkspulver, som innehåller laktos.

L = LAKTOSFRI

G = GLUTENFRI

Obs! Laktosfritt i Mer Smak innebär inte att receptet är fritt från mjölkprotein.

Plastar med rösocker!

När vi gör Mer Smak tänker vi grönt i alla led. Därför tillverkas plastpåsen runt Mer Smak av "grönt" polyeten. Det är det namn som används för polyeten som kommer från en förnyelsebar råvara. I dag är den råvaran sockerrör från Sydamerika.

Utgivare Coop Mer Smak

Coop Sverige AB
171 88 Solna, 010-743 10 00
mersmak@coop.se

ANSVARIG UTGIVARE
Björn Larsson
bjorn.larsson@coop.se

PUBLISHER
Tia Jumble
tia.jumble@coop.se

REDAKTÖR
Ewa Lundström
ewa.lundstrom@coop.se

CHEF COOP PROVKÖK
Sara Begner
sara.begner@coop.se

KOCK OCH RECEPTÖR
Danielle Brookes
danielle.brookes@coop.se

ANNONSREPRO
Done, Stockholm

ANNONSBOKNING
CR Media, 08-522 998 50
info@crmedia.se

SPÄRR AV MEDMERA-KORT
010-743 38 50
(Dygnnet runt alla dagar.)

Coop kundservice: 0771-17 17 17, info@coop.se

Redaktionell produktion

Vi Media AB
BUD: Norra Riddarholmshamnen 1,
111 28 Stockholm
POST: Box 2052, 103 12 Stockholm

REDAKTIONSCHEF
Anna Thorsell
anna.thorsell@vi.se

ART DIRECTOR
Lotta Bergendal
lotta.bergendal@vi.se

LAYOUT Annika Johnsson

REDAKTÖR
Anna Gidgård
anna.gidgard@vi.se

KORREKTUR Per Hasselqvist

REDAKTIONELL REPRO
Kerstin Larsson

OMSLAGSFOTO
Wolfgang Kleinschmidt

TRYCK
PostNord Strålfors/Evers Druck
GmbH, Meldorf, Tyskland

Allt innehåll i Coop Mer Smak lagras elektroniskt och blir åtkomligt via internet. Icke anställda skribenter, illustratörer och fotografer måste meddela eventuellt förbehåll mot detta.



HÄNG
MED OSS
I VÅR!

Kom i form på **RHODOS**

**Succén
fortsätter!**

**5-12 och 12-19
maj 2018**

Missa inte chansen att följa med Coop/Mer Smak på vårens roligaste och mest inspirerande resa. Vi åker till Rhodos och laddar för sommar med träning, yoga, dans, mental power, matlagning och massor av skratt. Och lite sol och bad förstås.

ÅRETS ROLIGASTE RESA! Deltagarna på Coop/Mer Smaks Kom i form-resor ger våra resor högsta betyg. Vi åker till soliga Rhodos igen och erbjuder två härliga veckor fyllda av allt som får dig att må bra. Boka nu så att du inte missar chansen att följa med.

Både du som är nybörjare och du som är mer van kan följa med, det finns något för alla. Tillsammans med Coops och Sveriges bästa och mest inspirerande profiler kommer du att få din bästa må bra-vecka någonsin!

En resa för dig som vill göra mer än att bara sola på semestern. Åk med kompisarna eller ensam. Kom hem starkare, gladare, friskare och solbränd med en känsla av att allt är möjligt.

*Vi ses på Rhodos!
/Coop-gänget*



Så här roligt har vi när vi lagar god och nyttig mat med Mer Smaks Sara Begner och Danielle Brookes.



Massor av inspiration och tränings- och danslust får vi av Leila Söderholm och de andra tränarna.

Sara Begner

Mer Smaks matkreatör och chef för Coop provkök lär dig hur ditt vardagsmatliv kan bli godare, grönnare och nyttigare utan att för den skull bli tråkigare.

Följ med oss du med

NÄR:
Resa 1) 5-12 maj 2018.
Resa 2) 12-19 maj 2018.

VAR:
Rhodos, hotell Magic Life i Plimiri.

PRIS:
Från 13 995 kr för Coop-medlem (14 595 kr för icke medlem).
Avser del i dubbelrum.

AVRESA FRÅN:
5 maj: Stockholm, Göteborg, Luleå.
12 maj: Stockholm, Göteborg, Luleå.

VAD SOM INGÅR:
All inclusive= Alla måltider samt lokal dryck (som mineralvatten, läsk och alkoholhaltiga drycker). Transfer och mat ombord. Fullspäckt program.



Aqua fun – skratt och träning i poolen – ack va kul!

SÅ BOKAR DU: MER INFO & BOKNING HITTAR DU PÅ **COOP.SE/KOMIFORMRESA** VID FRÅGOR MEJLA: **TRANINGSRESOR@TUI.SE**

SARAS SMARRIGA SEMLA!

Vår klassiska semla har
HÄRLIG KONSISTENS OCH
ÄR LAGOM STOR, med
smidig mandelmassa och
löst vispad grädde. Precis
som den ska vara!

RECEPT: SARA BEGNER
FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

Prova gärna att
servera med lite varm
mjölk som man hål-
ler på fatet. Då kallas
det "hetvägg".

LAGOM STORA KARDEMUMMASEMLOR

TID: 40 MIN + JÄSTID

UGN: 225°

Små, söta och med mortlad
kardemumma ... Mums!

CA 16 STYCKEN

- ✱ 25 g jäst
- ✱ 3 dl mjölk (3%)
- ✱ 1 dl strösocker
- ✱ 2 tsk mortlade kardemummakärnor
- 1/2 tsk salt
- 7 dl vetemjöl special
- ✱ 1 ägg, till pensling

FYLLNING

- ✱ 400 g mandelmassa
- ✱ 1 dl mjölk
- ✱ 1/2 msk mortlade kardemummakärnor

TILL SERVERING

- ✱ 5 dl vispgrädde
- ✱ florsocker
- ✱ ev varm mjölk

GÖR SÅ HÄR

1. Smula ner jästen i en bunke och rör ut med lite av den ljuvna mjölken (37°). Tillsätt resten av mjölken, socker, kardemumma och salt.
2. Håll i mjölet lite i taget och arbeta ihop till en blank, smidig deg som släpper bunkens kanter, ca 10 min. Degen ska vara relativt lös. Täck med plast eller bakduk och låt jäsa till dubbel storlek, ca 40 min.
3. Stjälp upp degen på lätt mjölat bakbord och skär upp i ca 16 bitar. Forma till runda bullar och lägg på plåtar med bakplåtspapper. Låt jäsa ytterligare 20 min. Vispa upp ägget lätt med 1 tsk vatten och pensla bullarna med det. Grädda mitt i ugnen 8-10 min.
4. Riv mandelmassan fint och rör ut med mjölk och kardemumma. Skär locket av semmelbullarna och bred på mandelmassan. Klicka på vispad grädde och lägg på locket. Pudra med florsocker och servera gärna semlan med varm mjölk.

Bilsemester med
Happydays

Äventyrlig sommars i Alperna

Boka tryggt redan nu
Vi har ändringsgaranti
för endast 99:-
Se mer på happydays.nu

Sport & Spa Hotel Alte Post

Gästbetyg 4,9 av 5

Sport & Spa Hotel Alte Post ★★★★★ i Tyrolen, Österrike

På din österrikiska sommarsemester bor du centralt i landsbyn Fulpmes, med fina inköpsmöjligheter och stämningsfulla barer och restauranger runt hörnet. Landsbyn ligger vackert i de vackra Stubai-alperna 21 kilometer söder om Tyrolens huvudstad Innsbruck. Här bor du komfortabelt på byns gamla posthus, som idag är ett ljus och moderna hotell med wellnessavdelning och skön solterrass. Koppla av i wellnessområdet och ta ett dopp i swimmingpoolen och luta dig tillbaka och glöm vardagen en stund, mitt i den kristallklara alpluften - medans du skuggar ögonen för Österrikes sommarsol från liggstolen. Närmaste linbana Kreuzjochbahn (850 m) tar dig upp till området Schlick 2000; under sommaren är det vandrarens paradiset. Barnrabatt: 1 barn 0-4 år gratis. 2 barn 5-14 år 1/2 priset. Turistskatt max. EUR 2,80 per person och dygn.

- 7 övernattningsar
- 7 x frukostbuffé
- 7 x 3-rätters middag
- Upplevelsekortet Stubai Super Card (värde EUR 64 per vuxen) med fina turistförmåner - bl.a. fri transport med buss till Innsbruck, linbanor och mycket mera
- Fri parkering

Pris med reskod
4.499:-
per person i dubbelrum

Ankomst: Valfri 16/6-24/9 2018.



Gästbetyg 4,3 av 5



Slott med egen golfbana

Hotel und Golf Schloss Krugsdorf

Här har du en fin möjlighet för att invitera någon du håller av, på en romantisk semester på Schloss Krugsdorf som ligger naturskönt belägen i utkanten av en liten mecklenburgsk landsby, nära gränsen till Polen.

Barnrabatt: 1 barn 0-5 år gratis. 1 barn 6-14 år 1/2 priset.

- 3 övernattningsar
- 3 frukostbuffé
- 3 x 3-rätters middag
- 3 x greenfee på slottets golfbana
- Fritt användande av drivingrange

Ankomst: Söndag till onsdag t.o.m. 19/12 2018.

Pris med reskod
1.949:-
per person i dubbelrum
Pristillägg 1/7-29/9: 400:-



Minisemester i Dalarna

DalaWärdshus Hantverksbyn

★★★★ Rättvik

Den blänkande sjön Siljan, röda stugor med vita knutar, höga berg och djupa dalar är din pittoreska semesterkuliss.

Barnrabatt: 1 barn 0-5 år gratis. 1 barn 6-14 år 1/2 priset.

Ankomst

Valfri 2/1-17/12 2018.

Pris med reskod
1.549:-
per person i semesterhus



Vinsemester vid Mosel

Hotel & Weinhaus Gonzlay

Mosel hör till ett av världens små underverk och på denna lilla autentiska och romantiska plätt bor du på första parkett med egen balkong och utsikt till hela härligheten. Hotellet ligger idylliskt för sig själv vid brädden av Mosel, på kort promenadvärd från centrum av den vackra vinbyn Traben-Trarbach.

- 5 x övernattningsar
- 5 x frukostbuffé
- 5 x 3-rätters middag
- En vinsmakning i hotellets vinkällare
- Rum med balkong/terrass och utsikt över Mosel

Ankomst: söndag 6/5-14/10 2018

Pris med reskod
2.999:-
per person i dubbelrum

Happydays presenterar: 3 gästfavoriter!
På www.happydays.nu hittar du flera spännande vistelser i Sverige och Europa



Avkoppling i Nordtyskland
Maritim Timmendorfer Strand ★★★★★
Kluskande vågor och ett hav av aktivitetserbjudanden! 3 nätter inkl. 3 x brunch och 3 x 3-rätters middag/buffé, rum med balkon m.m.

Pris med reskod
2.149:-
per person i dubbelrum



Upplöv Malmö på en helg
Comfort Hotel Malmö ★★★★★
Malmö är Skånes huvudstad och en spännande mix av influenser från hela världen. 2 nätter inkl. 2 x frukost, 1 x 3-rätters middag m.m.

Pris med reskod
1.399:-
per person i dubbelrum



Sommarsemester i Danmark
Hotel Pejsegården ★★★★★
Ta med hela familjen och besök bl.a. nöjesparken Legoland (55km). 5 nätter inkl. 5 x frukostbuffé, 2 x 2-rätters middag/buffé och fri Wi-Fi.

Pris med reskod
2.899:-
per person i i dubbelrum

Använd din reskod **MERSMAK** och få upp till 200:- i rabatt.

Beställ på **www.happydays.nu**

eller ring **020 79 33 84**

Avbeställningsskydd kan köpas till. Expeditionsavgift 99:-.
Barnrabatt vid 2 vuxna. Förbehåll för tryck- och prisfel samt utsålt.

Nyårstävling

Gå in och vinn en sommarsemester
för hela familjen på www.happydays.nu

Öppet vardagar kl. 9-17. Weekend & helgdagar kl. 10-14.

COOP PRIVATLÅN ALLTID LÄGRE RÄNTA FÖR MEDLEMMAR.

Just nu 0 kr i uppläggningsavgift.

Med Coop Privatlån kan du låna upp till 350 000 kr utan säkerhet.

Som medlem får du alltid lägre ränta när du ansöker på coop.se. Just nu bjuder vi dessutom på uppläggningsavgiften (395 kr). Erbjudandet gäller t o m 4 mars 2018.



Vid en rörlig årsränta på 4,95 % är den effektiva räntan 5,06% för ett annuitetslån på 100 000 kr med en återbetalningstid på 5 år.
En individuell ränta 3,30 % – 9,90 %. Givet att räntan förblir oförändrad och att du betalar via autogiro blir det totala beloppet att återbetala 113 279 kr och din månadskostnad 1913 kr. Exemplet är uträknat med 0 kr i uppläggningsavgift och 0 kr i aviavgift (vid autogiro). (2017-12-11).

Kreditgivare MedMera Bank AB