HÅLL UTKIK EFTER ”NYA” ÄNGLAMARK! / TIPS & TRIX / FREDAGSGOTT TILL IDOL

coop

mer Smak

Matglädje som ger eko!

Kocken Stefan Ekengren.

HUSMAN för finsmakare!

- Picklad strömming med böcklingmajonnäs
- Hasselbackspotatis med löjrom och smetana

Lyllo dig som blir bjuden på den här goa grytan, sid 8.

Vi har nöjet att presentera...

ÅRETS BÄSTA CHEESE-CAKE!

HELGMYS MED GRYTA!

Allhelgonafest: Lammgryta med pumpa • Tryffeltårta med varma hjortron

7300190 084822
25 KR/OKTOBER 2018

ÄNGLAMARK

Sveriges största KRAV- och miljömärkta sortiment.

coop

Varsågod!

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 provlagar använder vi vanlig ugn.)

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

Under hösten lanserar Paolo Roberto över 50 nya italienska produkter under sitt eget livsmedelsvarumärke Paolos, exklusivt på Coop. Sortimentet består av bland annat olivolja, balsamvinäger, olika sorters pasta och färdiga pastasåser. Olivoljan Terra Mia ligger Paolo lite extra varmt om hjärtat. Den är tillverkad av oliver från Paolos egna odlingar.

NYTT PÅ HYLLAN

Innehåll

Tips & Trix 5
Allhelgonamiddag! 8
Husman med Stefan Ekengren 10
Mathjälten Alicja Wolk 16
Vardagsakuten 19
Tid för svenskt lamm 27
Vegansk bjudmat! 31
Vegovardag 32
Medlemssidorna 35
Saras sötn: Apple 42

Missa inte Stefan Ekengrens uppdaterade husman! Se sid 10–14.

Föräldrar, släpp in barnen i köket på riktigt

HUR GÖR MAN matlagningen till en familjeaffär där alla hjälps åt? undrar nyblivna varannan vecka-mamman Charlotte Friberg i Vardagsakuten. Det är en fråga som snurrar i många föräldrars huvuden, oavsett hur familjekonstellationen ser ut.

SLÄPP TANKEN PÅ stöket och att det går snabbare om du lagar själv, och ta vara på barnens inneboende kan själv-glädje istället. Ge dem ansvar på riktigt, inte bara för dukning. Det är så jag har tacklat livet som varannan vecka-förälder. Allt har inte gått som på räls, det ska gudarna veta, och det har kladdats rejält genom åren. Men det har definitivt varit värt det, för i dag har jag två köksvana tonåringar som bjuder mig på middag både en och två gånger i veckan.

LENA SÖDERSTRÖM gästkockar ofta hos oss i Mer Smak inför stora helger. Hon är fenomenalt bra på att laga mat med mycket kärlek, smak och värme, utan att du fastnar i köket. Hennes Allhelgonamiddag på **sidan 8** är inget undantag; den indiska lammgrytan är en favorit som jag kommer att laga ofta.

Tyck till om Mer Smak! mersmak@coop.se

Sara Begner är matkreatör och chef för Coop provkök.

FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

Bakom kulisserna

Lena Söderström har gjort allhelgonamiddagen på sidan 8.

”Nu börjar grytsäsongen!”

Lena Söderström, aktuell med boken *Grytor – Från lättlagat till lyx*, är en av Mer Smaks populära medarbetare.

Hur firar du allhelgona?

– Vi går till Kungsholms kyrka och tänder ljus. Ofta blir man lite frusen under promenaden och då är det härligt med en värmande gryta som väntar hemma.

Vad är det som är så bra med grytor?

– Det bästa är att de kan göras i förväg! Jag gör alltid dubbel sats, och äter den dagen efter också. Det är nästan som en helt ny maträtt då, eftersom smaken djupnar och blir fylligare.

Vilken dessert är bäst efter en gryta?

– Något med smak av choklad är alltid bäst!

Karl Alfred vet det. Som barn fick vi höra det till leda. Spenat är bland det nyttigaste vi kan äta. Men vem har sagt att det måste smaka på samma sätt som förr? Vi har mängder av tips på smaksättningar och variationer på vår allra mest älskade och hatade grönsak. Nu sätter vi smak på spenat!

SMAKRESAN BÖRJAR PÅ FINDUS.SE

Findus

Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

3 sätt att värma sig

HÖSTMYS!

Fräscht och rivigt med ingefära och citron, eller sött och smaskigt med choklad och fluffig grädde. Vilken dryck väljer du?

Citron- och ingefärsdryck

Koka upp 1 ½ liter **vatten** och tillsätt ½ skivad **citron**, 2 msk skivad **färsk ingefära**, 2 **kanelstänger** och 6 msk **honung**. Låt sjuda ca 10 min.

Kryddig äppeldryck

Sjud 9 dl **äppeljuice/äppelmust** med 1 ½ msk **brun farin**, 2 **kanelstänger** och 1 ½ tsk **hel kryddnejlika** i en kastrull ca 20 min. Tillsätt pressad saft av 1 **apelsin** och ½ **citron**. Sila bort kryddorna. Hetta upp och häll i en termos.

Varm choklad med toppping

Vispa 2 dl **vispgrädde** fluffig. Värm 1 liter **mjölk**, 2 msk **kakao** och 2 msk **strösocker** i en kastrull. Häll upp chokladen i fyra stora glas och toppa med lätt vispad grädde och gärna **minimarshmallows**. Pudra **kakao** över.

Så saftig och god!

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

PUMPAKAKA

TID: 20 MIN + TID I UGN
UGN: 175°

12 BITAR

- 3 **ägg**
- 3 dl **rörsocker**
- 1 msk **malen kanel**
- ½ msk **malen ingefära**
- ½ msk **malen kardemumma**
- 1 krm riven **muskotnöt**
- 3 dl **vetemjöl**
- 1 msk **bakpulver**
- 1 tsk **vaniljpulver**
- 4 ½ dl grovriven **butternutpumpa**
- 1 ½ dl **neutral olja**

TOPPING

- 50 g rumsvarmt **smör**
- 1 ½ dl **florsocker**
- 1 **apelsin**, finrivet skal
- 200 g **cream cheese**
- **pumpakärnor**, torrostade

Tips! **Perfekt på halloween-fikat.**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Vispa ägg och socker pösigt med elvisp.
2. Blanda de torra ingredienserna i en skål. Vänd ner dem med riven pumpa och olja i äggvispet. Häll smeten i en smörad, bröad form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter. Grädda kakan mitt i ugnen ca 50 min. Låt kallna.
3. Vispa smör, florsocker och apelsinskal fluffigt. Vänd ner färskosten och rör till en jämn smet. Bred toppingen på kakan och toppa med torrostade pumpakärnor.

Minna Mercke Schmidt

MÅNADENS MATPROFIL

»Kål är så vackert att duka med!«

Minna Mercke Schmidt, som har skrivit flera böcker om att styla och dekorera grönt, inspirerar till naturlig dukning.

Hur dukar du till allhelgonamiddagen?

– Jag utgår alltid från säsongen och naturen och plockar in det jag hittar. Eller så sparar jag från tidigare säsong, t ex hortensia som jag torkar. Vackra löv, kvistar eller gräs och vass av olika slag blir fina i ett arrangemang. Även vita eller rosa snöbär är väldigt vackra. Och kastanjer! Och murgröna och liguster!

Vilka ätbara prydnader använder du?

– Savojkål, brysselkål och andra kålsorter är väldigt vackra att smycka bordet med; de finns ofta både gröna och mörklila. Alla typer av bönor passar också att göra arrangemang av, som bondbönor och brytbönor. Tänk kontraster i färg och form, som t ex gröna bondbönor och lila kål. Då blir det liv!

Vanligaste misstaget många gör?

– Att satsa hela budgeten på en stor bukett mitt på bordet. Sprid hellre ut blommorna eller kvistarna i flera mindre vaser eller fat. Det är också effektfullt att ha en löpare eller bräda på mitten som man använder till att bygga alltihop på. Man kan även göra öar av småvaser, så finns det något att titta på för alla som sitter vid bordet. Eller så lämnar man bordet till maten och hänger saker från taket! Just nu är jag kär i humlekottar!

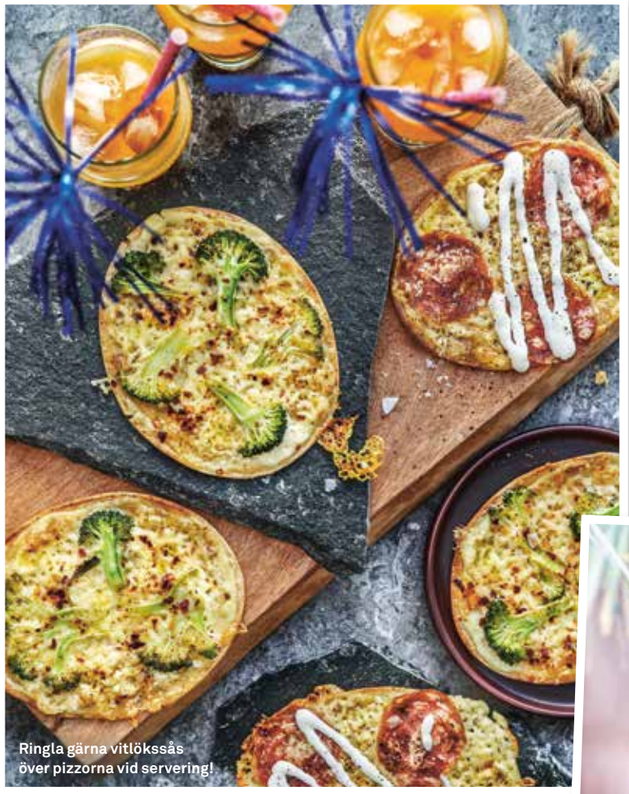
Festligt

FREDAGSMYS!

Efter en vecka med skola och jobb är det gott att bara slappa i tv-soffan och titta på Idol. Varför inte ge myset lite guldkant?

RECEPT: **DANIELLE BROOKES** STYLING: **EMELIE HULTBERG**
FOTO: **WOLFGANG KLEINSCHMIDT**

Alexander Kronlund, Kishti Tomita, Anders Bagge och Nikki Amini = Idoljuryn!



Ringla gärna vitlökssås över pizzorna vid servering!

BÅL MED MANGO, GRANATÄPPLE & CHIAFRÖN

TID: 5 MIN + TID FÖR CHIAFRÖNA ATT SVÄLLA

Fräscht och gott! Chiafrön ger spännande konsistens.

CA 2 LITER

- 1 ½ liter **smaksatt kolsyrat vatten** eller ”crush”
- 1 msk **chiafrön**
- 225 g fryst tärnad **mango**
- 2 dl **granatäppelkärnor**
- ½ liter **is**
- 5 **myntakvistar**

GÖR SÅ HÄR

1. Låt chiafröna svälla i ca 3 dl av drycken (tar ca 1 timme). Rör då och då.
2. Lägg mango, granatäppelkärnor och is i en kanna eller bålskål. Fyll på med chiafrövattnet och resten av drycken. Stoppa i några myntakvistar och rör om ordentligt.

Tips! Vi använde halloncrush.

PIZZA BIANCO MED BROCCOLI

TID: 20 MIN **UGN:** 225°

Superenkelt och superuppskattat snacks som funkar framför teven.

8 STYCKEN

- 1 frp **små tortillabröd** (8 st)
- 2 dl **crème fraiche**
- 1 liten **vitlöksklyfta**, riven
- 100 g riven **mozzarella**
- 125 g **broccolibuketter**
- ca 12 skivor **tryffelsalami**
- ca 1 tsk **chiliflakes**
- **flingsalt**
- **svartpeppar**
- **olivolja**

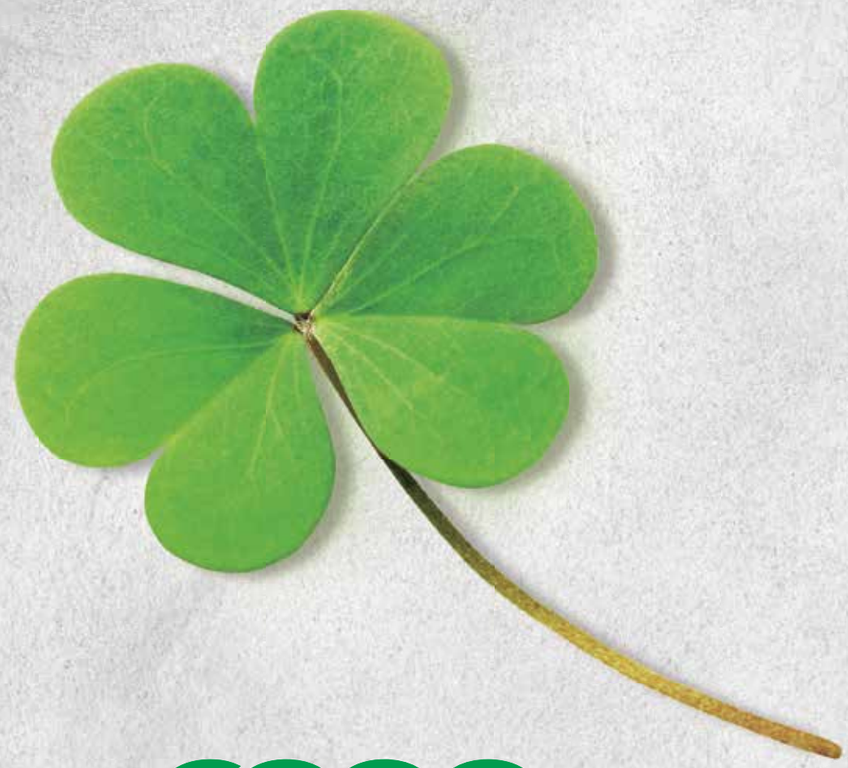
GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°. Blanda crème fraichen med vitlöken och bred ut på alla bröd. Skär broccolibuketterna i tunna skivor.
2. Strö över riven ost och lägg på broccoli eller salamiskivor. Strö över chiliflakes, salta och peppra. Ringla över några droppar olja på broccolin. Grädda pizzorna tills osten smält och fått fin färg, ca 8 min.

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 1 procentenhet lägre ränta när du ansöker på coop.se. Just nu bjuder vi dessutom på uppläggningsavgiften (395 kr). Erbjudandet gäller t o m 6 november 2018.



coop

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. Fn 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 1 913 kr. Exemplet är uträknat med 0 kr i uppläggningsavgift och 0 kr i aviavgift (vid autogiro). (2018-04-05).

Kreditgivare MedMera Bank AB

Tryffeltårtan är föredömligt enkel att göra!

En mustig gryta puttrar på spisen och en ljuvlig kaka med chokladtryffel är förberedd – bästa upplägget för EN PERFEKT ALLHELGONAMIDDAG.

RECEPT: LENA SÖDERSTRÖM FOTO: EVA HILDÉN

MUSTIG LAMMGRYTA MED PUMPA & INDISKA SMAKER

TID: 2 TIMMAR

Indiska kryddor värmer och ger grytan härlig höstsmak.

6 PORTIONER

- 1 **lammstek**, ca 1 kg
- 2 msk **majsolja**
- 6–7 dl **vatten**
- ½ tsk **salt**
- 2 msk **majsolja**
- 2 stora **gula lökar**, hackade
- 3 **vitlöksklyftor**, finhackade
- 1 ½ msk riven **ingefära**
- 1 ½ msk riven **färsk gurkmeja**
- 1 tsk **malen spiskummin**
- 1 tsk **malen koriander**
- 3 msk **tomatpuré**
- 1 burk hela skalade **tomater**
- 2 msk **mango chutney**
- ½ kruka **koriander**, grovt skuren
- 2 **hönsbuljongtärningar**
- ½ kg **pumpa** (muscat/butternut)
- 250 g **steklökar**
- 4 **vitlöksklyftor**
- **salt**, **svartpeppar** och ev **chili**

TILL SERVERING

- ½ kruka **koriander**
- kokt **ris**
- **papadams** (indiska krispiga bröd)
- **yoghurt** (10 %)

GÖR SÅ HÄR

1. Skär lammsteken i grytbitar. Hetta upp olja i en stekpanna och bryn köttet till fin färg. Lägg över köttet i en kastrull, häll lite vatten i stekpannan. Låt bubbla några sekunder och häll över på köttet. Fyll på med resten av vattnet, köttet ska precis täckas. Salta och låt sjuda under lock 1 timme.

2. Fräs lök, vitlök, ingefära, gurkmeja och de torkade kryddorna i olja i en gryta. Tillsätt tomatpurén och fräs med lite till. Häll i tomater, mango chutney och koriander. Smula ner buljongtärningarna. Häll i buljongen som bildats i kastrullen med köttet och låt allt sjuda ca 20 min under lock.

3. Skala och skär pumpan i ca 3 x 3 cm stora bitar. Skala och dela steklökarna. Krossa vitlöksklyftorna och ta bort skalet. Bryn pumpa, lök och vitlök i olja i en stekpanna och häll över i grytan tillsammans med köttet. Låt koka tills köttet är helt mört och pumpan mjuk, ca 20 min. Smaka av. Toppa grytan med koriander. Servera med ris, papadams och yoghurt.

TRYFFELTÅRTA MED VARMA HJORTRON & VISPAD GRÄDDE

TID: 40 MIN + TID ATT STÅ **UGN:** 175°

Lyxig kaka med ljuvlig chokladsmak. Med hjortron blir det magi!

12 BITAR

- 150 g **smör**
- 4 dl **strösocker**
- 3 **ägg**
- 3 dl **vetemjöl**
- 1 ½ dl **kakao**
- 1 krm **flingsalt**

TRYFFEL

- 1 ½ msk **smör**
- 1 dl **vispgrädde**
- 100 g **mörk choklad**, hackad
- 50 g **ljus choklad**, hackad

TILL SERVERING

- 2 dl **vispgrädde**
- 200 g **hjortron**, färska eller frysta, tinade
- 1–2 msk **strösocker**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Klä en form med löstagbar kant med bakplåtspapper, ca 24 cm i diameter.

2. Smält smöret och häll det i en bunke att svalna något. Häll i socker och äggen ett i taget under vispning. Blanda ihop de torra ingredienserna och häll i smeten. Vispa till en jämn smet och häll i formen. Grädda kakan i nedre delen av ugnen 25 min. Låt kallna.

3. Tryffel: Smält smöret i en kastrull. Häll i grädden och ta från värmen när det börjar koka. Tillsätt chokladen och rör till en jämn smet. Bre chokladtryffeln över kakan. Låt stå kallt 1–2 timmar.

4. Vispa grädden fluffig. Värm hjortronen med socker tills socker et smält. Servera kakan med grädde och de varma hjortronen.

Stefan Ekengrens

HUSMAN FÖR FINSMAKARE

Med stor kärlek till hantverket skapar Stefan Ekengren sin egen variant av svensk husmanskost. Tid, intresse och omsorg om råvarorna är nyckeln.

RECEPT: STEFAN EKENGREN FOTO: LENNART WEIBULL

Jag lagade maten

NAMN: Stefan Ekengren.

AKTUELL MED: Köksmästare på Restaurang Hantverket i Stockholm. Har även gett ut boken "Husman" där han med stor kärlek ger hedern åter till allt från lapskojs och pölsa till sotare och stekt fläsk med löksås.

STEFAN OM MATLAGNING: "Här på Hantverket lever vi för att laga god mat från grunden med hjärta och själ. Handgripligen, med våra flinka händer, precis som alla riktiga hantverkare jobbar."

HEMLIG LAST: "En grillad korv med räksallad. Eller två."

Isbergssallad med fint sällskap är en oväntad delikatess.

GRILLPANNESTEKT ISBERGSSALLAD MED KRÄMIG CHORIZOSÅS & PARMESAN

TID: 30 MIN

En enda korv behövs för att ge smak och karaktär till en rätt för fyra personer.

4 FÖRRÄTTSPORTIONER

- 2 **isbergssalladshuvuden**
- 1 **chorizo**
- ½ dl **olivolja**
- 3 dl **grädde**
- ½ dl **vatten**
- ⅓ **grönsaksbuljongtärning**
- 3 dl finriven **parmesan**

GÖR SÅ HÄR

1. Skär varje salladshuvud i två stycken 3 cm tjocka skivor genom roten så att bladen håller ihop. (Spara de rundade kantbitarna till något annat.)
2. Skär korven i 1 cm tjocka skivor och stek dem knapriga i olja. Lägg dem på ett fat och häll oljan från stekpannan i en kastrull. Häll i grädde och vatten, smula ner buljongtärningen. Låt koka ihop till tjockare konsistens.
3. Hetta upp en torr grill- eller stekpanna och stek salladen genomvarm på båda sidor.
4. Lägg salladsskivorna på tallrikar och stick ner korvskivorna mellan bladen. Skumma upp såsen med en mixerstav och häll direkt upp över salladen. Toppa med parmesan.

HASSELBACKSPOTATIS MED LÖJROM

TID: 45 MIN **UGN:** 225°

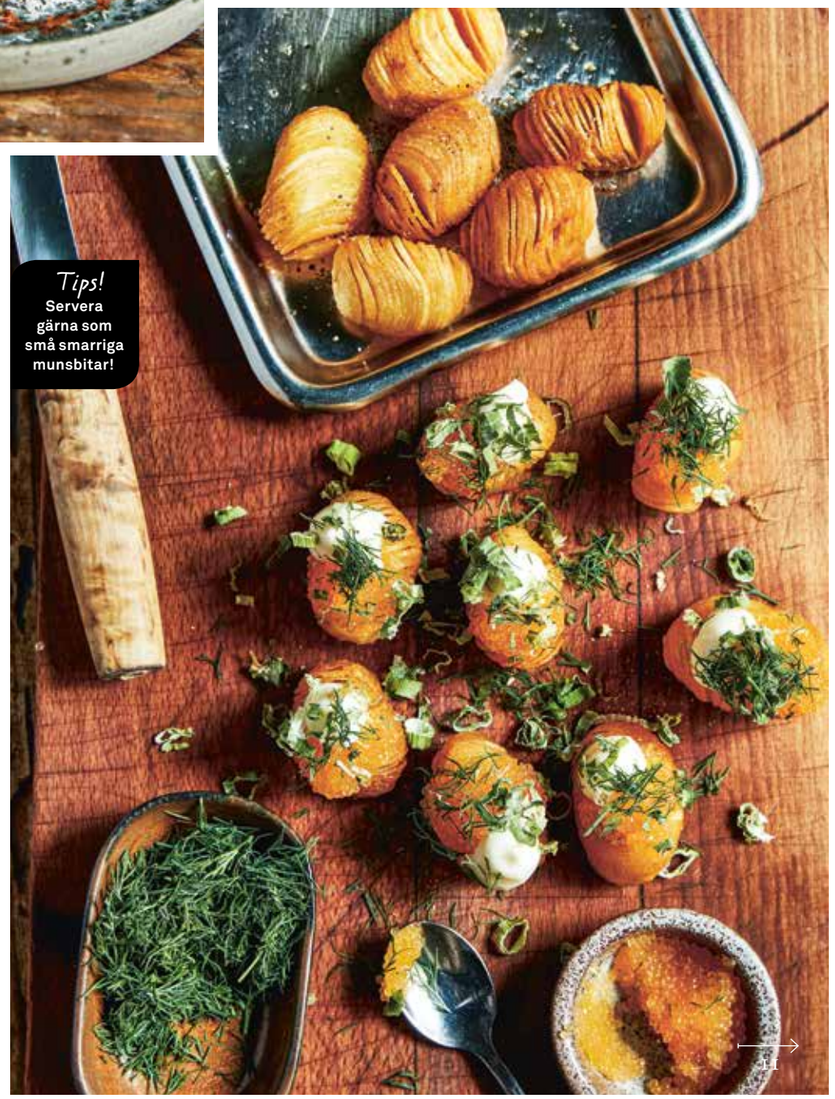
Med löjrom och smetana blir det klassiska tillbehöret istället en lyxig förrätt.

4 FÖRRÄTTSPORTIONER

- 12 små tvättade **potatisar**
- 1 tsk **salt**
- ½ tsk **svartpeppar**
- 30 g **smör**
- ca 1 dl **smetana**
- ca 50 g **löjrom** eller annan rom
- 1 **salladslök**, tunt skivad
- ½ kruka **dill**, grovt hackad

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°. Lägg potatisen i en träsked och skär täta snitt med en vass kniv utan att skära igenom.
2. Lägg potatisarna i en ugnsform med snittytorna uppåt. Salta, peppra och hyvla över smöret. Rosta mitt i ugnen tills de är mjuka i mitten med krispig yta, 30–40 min. Skeda gärna över det smälta smöret någon gång under tiden i ugnen.
3. Låt svalna något innan de toppas med smetana, löjrom, salladslök och dill.



Tips! Servera gärna som små smarriga munsbitar!

Experten:

Drycken som matchar maten

Mats Claesson, vinexpert på folkofolk.se, tipsar om vin till Stefan Ekengrens moderna husman.

När man kombinerar mat och vin räcker det inte att bara välja ett vin som passar till maträttens smaker. Om det ska bli riktigt bra måste man även tänka på en rad andra faktorer. Om man äter flera rätter måste man se menyn som en helhet och anpassa dryckesvalet därefter. Det vanligaste är att man anpassar förrättsvinet på grund av varmrätten och vinet därtill. Man måste även ta hänsyn till säsong, tillfället och naturligtvis vilka gäster som kommer.

Det är sålunda en hel del saker att tänka på, men det är verkligen värt att anstränga sig lite extra. När det lyckas blir det en upplevelse där ett plus ett blir tre.

Det är både rättvist och rätt vist att välja rätt vin till rätt rätt.

Nederburg The Winemasters Organic Chenin Blanc 2018, 89 kr (5401), 750 ml, Western Cape, Sydafrika.

Ett vin från Sydafrikas mest kända druva, chenin blanc, där de ekologiska druvorna får mogna i samklang med naturen. Vinet är härligt fruktigt och kommer att finna en trevlig samvaro med den gröna tomatsoppan.

Pata Negra Cava Brut, 69 kr (7684), 750 ml, Spanien.

Mousserande viner som denna välgjorda cava används oftast som aperitif eller för att fira något. Men glöm inte att använda bubblande viner även till maten. Detta vin kommer att funka utmärkt till hasselbackspotatis med löjrom, och pressar du ett par droppar citron över löjrommen kommer det att bli ännu bättre.

Petit Chablis Vibrant 2017, 135 kr (5585), 750 ml, Chablis, Frankrike.

En frisk, fruktig och nyanserad chablis från tillförlitliga kooperativet La Chablisienne. Använd till den gaffelmosade potatisen med räkor.

Ruffino Serelle Vin Santo del Chianti 2013, 149 kr (8119), 375 ml, Toscana, Italien.

Ett härligt sött vin som för tankarna till torkad aprikos, chokladkola, knäck och nötter. Alla vinets nyanser och smaker kommer väl att möta och komplettera smakerna i änglamaten. Vinet passar både till festen och för att förgylla vardagsdesserten.

GAFFELMOSAD POTATIS MED RÄKOR & SANDEFJORDSSÅS

TID: 40 MIN **EV UGN:** 175°

Här är det såsen som är grejen ... Kan tyckas väl enkel, men smaken är ljuvlig.

4 PORTIONER

- 700 g **små potatisar**
- 300 g skalade **räkor**
- 4 skivor **vitt bröd**, t ex rostbröd
- 3 msk **olivolja**
- 2 **salladslökar**, tunt skivade
- 8 **rädisor**, delade
- ½ kruka **dill**, grovt skuren

flingsalt och **svartpeppar**

SANDEFJORDSSÅS

- 1 dl **crème fraiche**
- 1 dl **grädde**
- 100 g **smör**
- 1 **citron**, finrivet skal, endast det gula

GÖR SÅ HÄR

1. Skala ev potatisen och koka i saltat vatten. Skala räkorna eller låt vätska rinna av om de ligger i lake.

2. Skär brödet i små tärningar och vänd runt i olja. Stek eller rosta i ugnen på 175° till fin färg.

3. Koka upp crème fraiche, grädde och smör och smaksätt med citronskal och salt. Låt såsen puttra på svag värme tills den tjocknat något, ca 3 min.

4. Krossa potatisen grovt med gaffel på ett uppläggningsfat. Strö över räkor, krutonger, salladslök, rädisor och dill. Dra ett varv med pepparkvarnen och smula över lite flingsalt. Servera direkt med den varma såsen. Om man vill kan man ringla den över rätten.

Galet gott! Funkar som varmrätt om man äter t ex den grillade isbergssalladen som förrätt.

GRÖN TOMATSOPPA

TID: 1 TIMME

En kall soppa med krämig konsistens och roliga tillbehör. Superlyxig.

6 FÖRRÄTTSPORTIONER

- 800 g **gröna/gula tomater** (byt ev hälften mot gurka)
- 1 **schalottenlök**, strimlad
- ½ **vitlöksklyfta**, finhackad
- ¼ **röd chili**, finhackad
- 2 **citroner**, finrivet skal av 1 och 1 dl pressad saft

1 tsk **salt**

- 2 tsk **strösocker**
- 1 ½ dl **olivolja**
- 70 g **färsk spenat**
- ½ kruka **gräslök** (ca 15 g)
- 4 **timjankvistar**

Tips! **Droppa gärna i lite pumpakärnsolja och balsamvinäger vid servering.**

TILLBEHÖR

- 300 g **kålrabbi** eller rättika

2 dl **vatten**

- 1 dl **strösocker**
- 1 dl **äppelcidervinäger**
- 2 **avokador**

½ **jalapeño**, urkärnad och fint hackad

- 100 g **cream cheese**
- 1 **minigurka**, skalad

GÖR SÅ HÄR

1. Dela eller tärna tomaterna, beroende på storleken. Lägg i en bunke med lök, vitlök, chili, citronskal och citronsaft och häll i salt, socker och olja. Vänd runt ordentligt. Låt stå 1 timme.

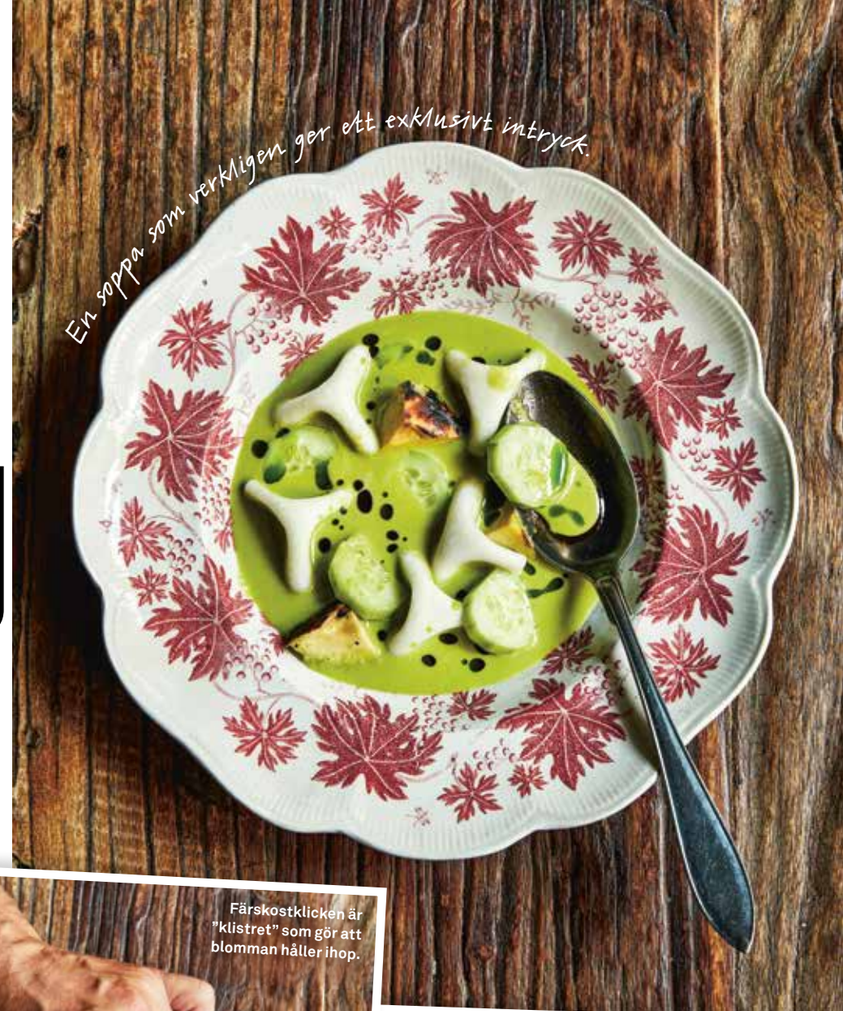
2. Tillsätt spenat, gräslök och repade timjanblad. Mixa allt helt slätt, gärna i en kannmixer. Sila soppan genom en finmaskig sil. Håll kall till servering.

3. Skala rättikan (alt skala och skär kålrabbin i cylinderform). Skär med mandolin eller kniv 20 tunna skivor med ca 5 cm diameter. Koka upp vatten, socker och äppelcidervinäger. Fördela lagen jämnt i två skålar. Ställ den ena att svalna helt i kylen. Lägg kålrabbiskivorna i den andra, ljumna, lagen. Ställ sedan även den skålen i kylen att kallna helt.

4. Tärna avokadon och lägg ner i skålen med bara kall lag. Låt marinera till servering.

5. Blanda jalapeño och färskost och smaka av med salt. Lägg ut kålrabbiskivorna på hushållspapper och torka noga på båda sidor. Spritsa eller skeda ut en liten klick jalapeñokräm på varje kålrabbiskiva och vik ihop från tre håll till en ”blomma”.

6. Servera soppan i djupa tallrikar med avokadobitar, gurkskivor och ”blommorna”.



Färskostklicken är ”klistret” som gör att blomman håller ihop.

Så gör du ”blomman”

1) Skala rättikan. Om du använder kålrabbi, ansa den cylinderformad, som en gurka. (De bortansade bitarna kan strimlas, vinägrettdressas och ätas som sallad.)

2) Skär rättikan/kålrabbin i mycket tunna skivor, med kniv eller mandolin. Pickla enligt receptet här intill.

3) Torka rundlarna noga. Klicka ut en liten mängd jalapeñokräm på varje rundel. Nyp ihop till en liten blomma och vänd den nedåt.

Matlagning är ett hantverk!

PICKLAD STRÖMMING MED BÖCKLINGMAJONNÄS & ROM

TID: 1 TIMME + 1 NATT I KYLEN

Det här är ett gourmetrecept som förbereds en dag i förväg, men för den kräsne matnörden är det helt klart värt det!

4 FÖRRÄTTSPORTIONER

ca 250 g **strömmingsfiléer**
2 **citroner**, pressad saft
2 tsk **salt**
1 dl **olivolja**
1 **schalottenlök**, fint hackad
½ **röd chili**, urkärnad och finhackad

BÖCKLINGMAJONNÄS

1 **böckling**
2 dl **rapsolja**
1 **äggula**
1 tsk **dijonsenap**
½ **citron**, finrivet skal och 1 ½ msk saft

PICKLAD LÖK

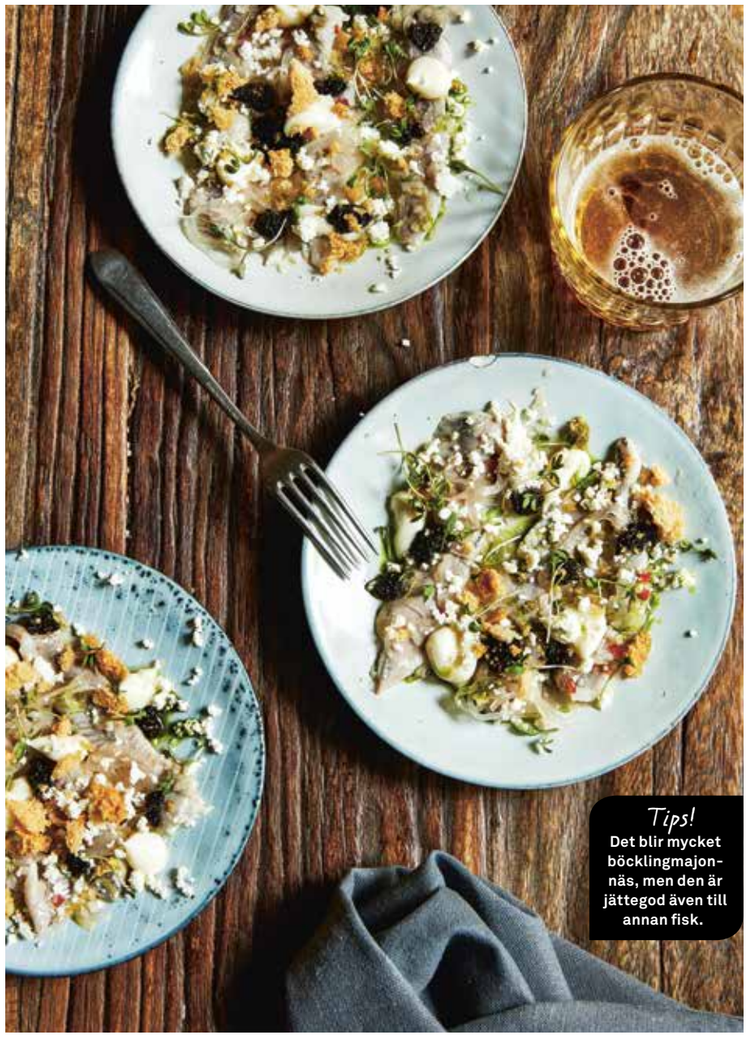
½ dl **vatten**
3 msk **äppelcidervinäger**
3 msk **strösocker**
2 **schalottenlök**ar, finskivade

TILL SERVERING

3 dl **gräddfil** (blir till en smulig kvarg)
några teskedar **löjrom** eller annan rom
lite klippt **smörgåskrasse**

GÖR SÅ HÄR

1. Dag 1: Skär böcklingen till böcklingmajonnäsen i fem delar och låt sjuda i olja i en kastrull med höga kanter ca 1 timme. Sila bort böcklingen och låt oljan kallna helt.
2. Koka upp gräddfilen så att den skär sig. Häll upp i en sil täckt med kaffefilter eller silduk. Låt vasslen rinna av i kylen under natten.
3. Dra loss strömmingsfiléerna från skinnet. Blanda citronsaft med salt i en skål och vänd ner strömmingen. Låt ligga ca 15 min.
4. Blanda olja, lök och chili till en marinad. Sila av citronlagen strömmingen ligger i och vänd ner filéerna i marinaden. Ställ in i kylen till servering (håller minst 2 dagar).
5. Picklad lök: Koka upp vatten, äppelcidervinäger och socker. Lägg ner den skivade löken och låt kallna helt i lagen.
6. Dag 2: Vispa ihop äggula, senap, citronskal och citronsaft. Fortsätt vispa och tillsätt böcklingoljan i en tunn stråle tills det blir en majonnäs, smaka av med salt.
7. Lyft ut strömmingsfiléerna ur marinaden och lägg upp på tallrikar. Lägg på picklad lök. Klicka på majonnäs och rom. Smula över gräddfilskvargen och garnera med krasse.



Tips! **Det blir mycket böcklingmajonnäs, men den är jättegod även till annan fisk.**

ÄNGLAMAT

TID: 10 MIN

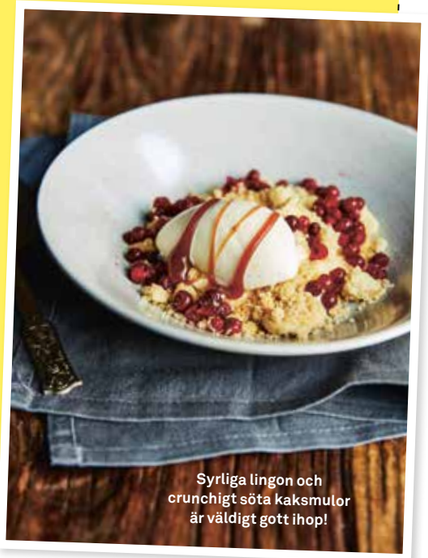
Enklaste desserten någonsin? Helt klart godaste.

4 PERSONER

2 dl **vispgrädde**
ca 8 **havrekakor**
½ liter **vaniljglass**
ca ½ dl **kolasås**
100 g **frysta lingon**

GÖR SÅ HÄR

Vispa grädden fluffig och skeda upp i djupa tallrikar. Smula över kakorna och skopa upp en kula glass i vardera tallrik. Ringla över kolasåsen och strö på lingonen. Servera direkt.



Syrliga lingon och crunchigt söta kaksmulor är väldigt gott ihop!

NYHET

BRYGGKAFFET FÖR FINSMAKAREN

Du har säkert smakat Qualità Rossa, en italiensk kaffeikon som nu tillsammans med årets ekologiska nyhet iTIERRA! Bio-Organic lanseras som malet bryggkaffe. Vårt kaffe är resultatet av 120 års erfarenhet i konsten att blanda och rosta kaffe. Lavazzas nya bryggsortiment består av speciellt utvalda och varsamt rostade bönor för att förgylla din kaffestund. Det här är bryggkaffet för finsmakaren.

LAVAZZA
TORINO, ITALIA, 1895

Lokala avvikelser kan förekomma.

»Mat är medicin. Det visste redan Hippokrates i antikens Grekland.«

Alicjas punkter för att äta hälsosamt

- **Ät grönsaker och frukt.** Minst ett halvt kilo om dagen.
- **Välj fullkornsprodukter** med hög fiberhalt.
- **Ät ärter och baljväxter** hellre än rött kött.
- **Dra ner på rött kött** (max ett halvt kilo i veckan).
- **Undvik charkuterier.** De ökar risken för cancer.
- **Ät mer fisk,** gärna ett par tre gånger i veckan.
- **Drick inte för mycket mjölk*.** Att mjölk skulle ge starka ben är en myt. Yoghurt har däremot en skyddande effekt på hälsan.
- **Drick vatten** istället för läsk.

** Livsmedelsverkets råd är att äta 2 ½–5 dl magra mejeriprodukter/dag beroende på vad du äter i övrigt. (Redaktionens anmärkning.)*

Mathjälten: Alicja Wolk

”DET ÄR ALDRIG FÖR SENT ATT LÄGGA OM KOSTEN”

Halvera risken för cancer och minska risken för hjärtinfarkt med 80 procent. Alicja Wolk, professor i nutritionsepidemiologi, har genom åratal av forskning hittat nyckeln till ett långt och friskt liv. Rätt kost är livsviktigt, säger hon.

TÄNK OM DET fanns en mirakelmedicin som höll oss friska, halverade risken för cancer och räddade 80 procent från hjärtinfarkt. Tänk om den medicinen var färgglad och god – och fanns i ditt kylskåp …

– Mat är medicin, det visste redan Hippokrates i antikens Grekland, säger Alicja Wolk, professor i nutritionsepidemiologi på Karolinska Institutet.

Hon har lett två av de största longitudinella studier i hälsa som gjorts i Sverige. Sedan mitten av 1990-talet har hon och hennes forskarteam följt 110 000 svenskar för att undersöka kopplingen mellan kost och livsstilssjukdomar. Resultatet är entydigt: Våra stora kroniska folksjukdomar, som diabetes, hjärt-kärlsjukdomar och cancer, är alla tydligt kopplade till kosten.

– Det är spännande, eftersom det ger människor möjligheten att själva påverka sin hälsa. Våra kostråd är mycket enkla. Frossa i grönt, ät fisk några gånger i veckan och begränsa intaget av rött kött.

Det låter som en riktig renlevnadskost?

– Kosten behöver inte vara puritansk. Både alkohol och choklad går bra, men i små mängder. Kvinnor kan till exempel dricka ungefär en deciliter vin varannan dag, men alkohol ökar risken att drabbas av flera cancersjukdomar – den som har till exempel bröstcancer i familjen bör avstå helt. Mörk choklad har också påvisat vissa hälsoeffekter och innehåller antioxidanter.

Varför bör vi äta mindre rött kött?

– Rött kött är inget gift; det är en bra källa till järn och protein. Men det finns också forskning som visar på samband mellan hög köttkonsumtion och viss typ av cancer. Livsmedelsverket rekommenderar högst 500 gram rött kött i veckan, till exempel.

– Vi gjorde en undersökning bland människor i Stockholm, som alla var minst 100 år och fortfarande bodde hemma. Deras recept på ett långt liv var husmanskost, men framför allt åt de söndagsstek, alltså rött kött bara någon gång i veckan. Det talas just nu mycket om de blå zonerna i världen, olika platser där man kunnat skönja att människor både blir äldre och är friskare än i övriga världen. Även i dessa zoner är rött kött en liten del av kosten. Istället äter de mycket grönsaker, frukt, fisk och nötter.

Du var med i WHO:s expertpanel för cancerforskning, IARC, som tagit fram rapporten där charkuterier som korv, skinka och pastej klassas som cancerframkallande. På vilket sätt är charkuterier farliga?

– Man vet inte exakt varför just processat kött är kopplat till ökad risk för cancer. Men när man tillverkar charkuterier tillsätter man salt och nitrater för att öka hållbarheten och ge färg. Studier har visat att detta kan öka cancerrisken.

Utifrån er forskning har ni sett att yoghurt är bra för hälsan, men inte mjölk. Varför?

– Vi analyserade frågan för fyra år sedan och såg att de som ätit yoghurt hade en lägre halt av inflammatoriska markörer i blodet. Troligen handlar det om att syrad mjölk innehåller goda bakterier.

Är det någonsin för sent att lägga om till en bättre kost?

– Nej, studier har visat att även sekundär prevention minskar dödligheten i bröstcancer. Det betyder att även den som drabbats av cancer inte ska ge upp när det gäller kosten. Självklart ska man ta mediciner, men även genom kosten kan man förbättra sin hälsa. Våra evidensbaserade kostråd gäller alla: friska, sjuka, unga och gamla.

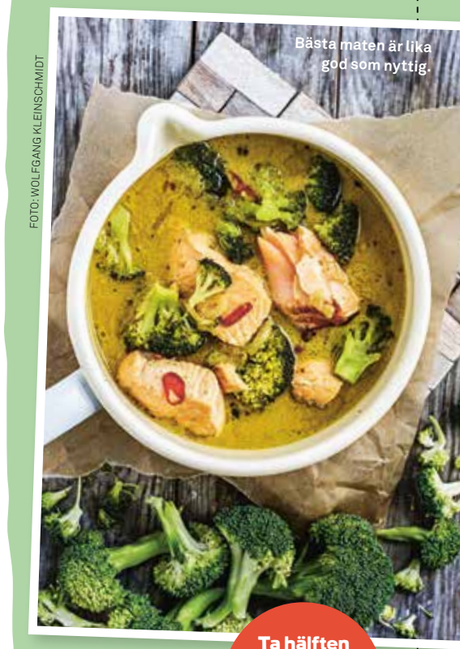
Hur äter du själv?

– I mitt kylskåp finns en hel hylla med nötter och frön. Frysta grönsaksblandningar har jag alltid hemma; det är ett lätt sätt att få i sig mycket grönsaker. På morgonen äter jag gröt. Istället för mjölk har jag olika sorters bär och frön i gröten.

Om man vill leva ett långt och friskt liv, vilken är din mirakelmedicin?

– Att äta rätt är det absolut viktigaste du kan göra för din hälsa, det har WHO slagit fast. Glöm heller inte motionen! ❤

Text: Karin Herou **Foto:** Anna-Lena Ahlström



Bästa maten är lika god som nyttig.

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

Ta hälften lax och hälften vit fisk, det är jättegott!

INDISK FISKSOPPA

TID: 30 MIN G L

Soppa är väldigt smart mat. Snabbt och enkelt att göra och lätt att variera med olika grönsaker och kryddor.

4 PORTIONER

- 2 msk **olivolja**
- 1 **gul lök**, strimlad
- 2 **vitlöksklyftor**, skivade
- 2 tsk **curry**
- 2 tsk **malen koriander**
- 1 tsk **malen ingefära**
- 1 tsk **chiliflakes**
- ½ tsk **gurkmeja**
- 2 burkar **kokosmjölk** (à 400 ml)
- 2 dl **vatten**
- 500 g **broccoli i buketter**
- 500 g **lax i bitar**
- 1 tsk **salt**
- ev ½ strimlad **röd chili**

GÖR SÅ HÄR

1. Hetta upp oljan i en kastrull. Stek lök och vitlök med kryddorna under omrörning tills löken är mjuk. Häll i kokosmjölk och vatten, låt sjuda ca 10 min.

2. Lägg ner broccoli och lax. Låt sjuda under lock 3–5 min. Smaka av med salt och servera med strimlad chili.

Bra mat har aldrig varit enklare. Håll utkik efter Findus nya fiskpinnar som hela familjen kommer att älska! Våra **Frasiga Fiskpinnar** är gjorda på 100% fiskfilé som vi har panerat frasigt spröda med gyllene brödsmulor. Förutom den goda smaken är det ett riktigt enkelt sätt att få i sig fiskens alla nyttigheter. Och du, det tar bara en kvart direkt från frysen tills du har middagen på bordet. Bra Mat. Helt enkelt.

MER TIPS OCH INSPIRATION PÅ FINDUS.SE

Findus

Hjälp mig styra upp middagen som *ensam-förälder!*

OK, jag kommer. Det här fixar vi lätt!

»Jag är nyskild och lever varannan vecka-liv med mina två tjejer. Vi behöver göra matlagningen till en familjeaffär«, säger Charlotte Friberg. »GE MIG TIPS SOM FÅR DET ATT FUNGERA.«

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

Vi som fick besök!

FAMILJ: Charlotte Friberg med döttrarna Viola, 7 år, och Tyra, 11 år.

BOR: Nynäshamn.

GÖR: Jobbar som grafisk formgivare.

DET BÄSTA MED HÖSTEN: Att plocka svamp, mysa framför en brasa och att baka med tjejerna. De älskar att baka.

MIDDAG SOM ALLA GILLAR: Indisk linsgryta med mustiga smaker.

HANDLA, HÄMTA, SKJUTSA – och däremellan ska det finnas tid för att både laga middag och hinna äta den. En utmaning som inte är helt lätt att få till när man kommer hem trött och hungrig, och det blir inte enklare om du är ensam med vuxenansvaret som hos familjen Friberg i Nynäshamn.

– Jag försöker fånga in tjejerna och intressera dem för att vara med i köket, men jag har svårt att släppa kontrollen, berättar Charlotte. Mina råd stjälper mer än hjälper, och de tröttnar ganska snabbt.

”Det går snabbare om jag lagar själv”, är det vanligaste svaret Sara Begner får från föräldrar på varför barn inte är delaktiga i matlagningen. ”Kladdet” kommer på andra plats. Två fallgropar som det gäller att undvika för att middagen ska bli en familjeangelägenhet.

– Barn älskar att få använda händerna och göra något kreativt. Ge dem utrymme för att ta eget ansvar, och acceptera att allt inte görs på ditt sätt. Det kommer att få dem att växa och gilla läget, säger Sara.

Enkla rätter som går snabbt att svänga ihop och som med små justeringar även fungerar för Charlotte, som fokuserar på grön mat och fisk, är Saras plan för att locka Tyra och Viola att ta mer plats i köket.

ANNA-LENA AHLSTRÖM

Matkreatören Sara Begner rycker ut!

Så lyckas du – smarta knep →

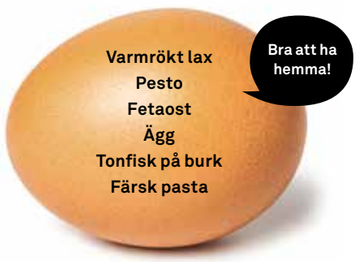
Charlotte Friberg har fått inspiration att lägga upp på nytt sätt.

1 Släpp kontrollen

Vuxna pekpinnar är förödande för att få barnen engagerade i matlagningen. Mer eget ansvar ökar lusten att både laga, äta och samlas runt matbordet. Planera vad ni ska äta ett par dagar i förväg så blir det lättare att släppa kontrollen. Bra musik i köket höjer humöret.

2 Varva ner

Njut av möjligheten att vara oplanerad och slippa middagsstressen under din barnfria vecka. Köp hem ingredienser med lång hållbarhet så att du snabbt kan sno ihop en middag, oavsett vad som händer.



3 Presentera på nytt sätt

Vässa presentationen. Men lagom mycket. Soppa i kopp, minitortillas med fisk istället för färs eller allt i ett-middag som lagas i ugnen och serveras direkt från plåten är en lagom överraskning. Tänk bara på hur bowls, mat serverad i en skål, väcker nytt liv i en middagsrätt.

Två sidor av samma mynt!

4 Låt maten bli en snackis

Skapar du en historia runt det ni ska äta och berättar vad råvarorna kommer ifrån, hur de växer eller vilken nytta de gör för kroppen kommer ni att ha starten på många roliga pratstunder. Mellan raderna får du dessutom ovärderlig tillgång till vad som försiggår i barnens liv.

5 ”Alla vinner på att hjälpas åt”

Lena Arrelöv delar vårdnaden om barnen Enzo, 14 år, och Elisa, 11 år, med exmaken Paolo Roberto. Lena vill inspirera till att tänka utanför boxen för att lösa vardagspusslet som ensamförälder.

- ✔ **Hitta er veckorytm.** Var öppen för att en annan fördelning än varannan vecka kanske passar er och barnen bättre. Prova att utgå från intressen, det ni är bra på, och gör det till era respektive ansvarsområden. Hjälp varandra, det vinner alla på.
- ✔ **Välj tio gilla-middagar.** Få saker slukar lika mycket energi som ”jag gillar inte”. Framför allt på vardagskvällar. Ta barnen till hjälp, lista era tio favoritmiddagar och ni kommer garanterat att få fler glada miner runt matbordet.
- ✔ **Gör inte allt tillsammans.** Försök då och då att göra saker med ett barn i taget. Beroende på ålder kan vardagssysslor som att medverka i köket eller få följa med och handla mat skapa en mysig stund tillsammans.
- ✔ **Släpp loss.** Pausa din multibegåvning att alltid ha fler bollar i luften och njut av att göra en sak i taget när du är barnfri.

Tyra, Sara och Viola vet hur man har kul i köket.

6 Mysiga middagar för veckans alla vardagar

BARNENS FAVORIT

Tips! Servera med grönsaker, som krispig röd paprika i bitar, grönsallad eller riven morot.

Måndag

KYCKLINGFILÉ I BASILIKASÅS MED GRANATÄPPLE

TID: 25 MIN
UGN: 200°

4 PORTIONER
- 500 g **kycklingfilé**
- 1 tsk **salt**
- ½ tsk **svartpeppar**
- 1 kruka **basilika**
- 3 dl **crème fraiche**
- ½ **citron**, finrivet skal
- 1 **vitlöksklyfta**
- ev ½ **granatäpple**
- **svartpeppar**

TILL SERVERING
ugnsrostad potatis eller tagliatelle

GÖR SÅ HÄR
1. Sätt ugnen på 200°. Skär varje kycklingfilé i tre avlånga bitar. Lägg i en ugnsform och krydda med salt och peppar.
2. Finhacka basilikan och rör ihop med crème fraiche, citron och vitlök. Häll såsen över kycklingen och gratinera mitt i ugnen ca 20 min. Strö över granatäppelkärnor och ev mer basilikablad. Dra ett varv med pepparkvarnen.
3. Servera med ugnsrostad potatis eller tagliatelle.

Medlemserbjudanden laddade på ditt kort

25% rabatt

CLOETTA
Gäller vid köp av 2 valfria Cloetta chokladkakor 75 g-80 g. Finns på Coop och Stora Coop.

20% rabatt

KUNG MARKATTA
Gäller vid köp av en förpackning av Kung Markattas Vegokorv Rökt eller Mild och Tofu Naturell eller Marinerad. 200–275 g. Finns på Coop och Stora Coop.

10:- rabatt

KNORR
Gäller vid köp av en valfri flaska Knorr, flytande fond. 150 ml. Finns på Coop och Stora Coop.

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 COOP-kort och rabatterna dras av automatiskt i kassan.

Varje erbjudande gäller vid ett köptillfälle till och med den 28 oktober för dig som får Mer Smak nummer 10. Erbjudandena är laddade på ditt Coop-kort, du behöver bara dra ditt kort eller uppge ditt personnummer i kassan. Sortimentet kan variera mellan olika Coop butiker. Rabatten gäller på ordinariepris. Vi reserverar oss för slutförsäljning och ev tryckfel.

Lokala avvikelser kan förekomma

Så här lätt väljer du rätt olivolja: titta på korken.

Zetas olivoljor till köket har silverfärgad topp. De är perfekta till matlagning, stekning, i såser och dressingar.

Olivoljorna med guldfärgad kork har fina fräscha smaker och passar bäst att ha på bordet. Ringla som en extra smaksättare över sallad, pastarätter och andra favoriter.

Och vill du uppleva något alldeles extra, välj någon av Zetas regionsolivoljor med svart kork. De har komplexa, fantastiska smaker som bara kan skapas på ett fåtal platser i hela världen.

Silver, guld eller svart – så enkelt är det!

ZETA
FERNANDO DI LUCA

olivoljeväljaren.se

Från en familj där mat är kärlek.

zeta.nu

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.

Tisdag

MAJSPLÄTTAR MED DIPPSÅS & GRÖNKÅLSCHIPS

TID: 30 MIN

4 PORTIONER

- 3 **ägg**
- 2 dl **havredryck** eller mjölk
- 1 ½ dl **vetemjöl** eller rismjöl
- 2 ½ dl **majs**
- 1 liten **gul lök**, finhackad
- 2 dl **lagrad riven ost**

½ tsk **salt**

- **neutral olja** till stekning

GRÖNKÅLSCHIPS

- 200 g **grönkål**
- 1 msk **olivolja**

1 tsk **flingsalt**

DIPPSÅS

2 dl **imat fraiche**

- 1 **vitlöksklyfta**, riven
- 1 **lime**, finrivet skal + lite saft
- 1 tsk **flytande honung**

salt

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Plocka bladen av grönkålen i mindre bitar och vänd runt med olja och salt på en ugnsplåt. Rosta mitt i ugnen ca 5 min.

2. Blanda imat med vitlök, limeskal (endast det gröna) och lite limesaft. Smaka av med honung och salt.

3. Vispa upp äggen lätt och tillsätt havredryck, mjöl, majs, lök, ost och salt.

4. Hetta upp olja i en stekpanna och skeda i smeten till små plättar. Grädda till fin färg på båda sidor.

5. Servera plättarna med dippsåsen och grönkålschipsen.

Tips!

Servera gärna med rostad potatis.

Onsdag

KÖTTBULLAR I TOMAT- OCH PAPRIKASÅS MED FETAOST

TID: 35 MIN **UGN:** 225°

4 PORTIONER

- 500 g **nöt- eller lammfärs**
- 1 dl **naturell yoghurt** (3 %)
- 1 **ägg**
- 1 dl hackad **persilja**
- 1 **vitlöksklyfta,** hackad

1 tsk **salt**

- ½ tsk **svartpeppar**

TOMAT- OCH PAPRIKASÅS

- 400 g **krossade tomater**
- 3 **grillade paprikor**
- 1 **gul lök**
- 1 **vitlöksklyfta**, skivad
- 2 msk **honung**
- 1 msk **olivolja**

1 tsk **salt**

½ tsk **cayennepeppar**

TILL SERVERING

- 2 dl **bulgur** eller couscous
- 2 msk **olivolja**
- 250 g **broccoli**
- **e**v 1 **vitlöksklyfta,** hackad

1 tsk **flingsalt**

- 30 g **babyspenat**
- 75 g **fetaost**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Blanda färsen med yoghurt, ägg, persilja, vitlök, salt och peppar. Forma till åtta köttbullar med blöta händer.

2. Mixa ihop tomatkrosset med paprika, lök, vitlök, honung, olja, salt och cayennepeppar. Häll tomatsåsen i en ugnsform och lägg i köttbullarna. Gratinera mitt i ugnen ca 30 min.

3. Koka bulgur eller couscous enligt anvisning på förpackningen. Hetta upp oljan i en stekpanna och stek broccolin, ev med vitlök. Salta med flingsaltet och vänd ihop med bulgur och spenat.

4. Smula fetaosten över köttbullarna och ev mer persilja. Servera med bulgurn.

Torsdag

MINESTRONESOPPA MED PARMESAN- & BACONTOPPING

TID: 30 MIN

4 PORTIONER

- 3 **selleristjälkar**
- 3 **salladslökar**
- 2 **morötter**
- ½ liten **zucchini**
- 1 msk **olivolja**
- 1 **vitlöksklyfta**, finhackad
- 1 msk **tomatpuré**
- 1 ½ liter **vatten**
- 3 **höns-**, kött- eller grönsaksbuljongtärningar
- 2 frp skivat **bacon**, strimlat (à ca 140 g)
- 75 g **parmesanost**
- 2 dl **minipasta för soppor**
- 150 g **små tomater**, delade

GÖR SÅ HÄR

1. Strimla selleri och salladslök. Fintärna morot och zucchini.
2. Fräs grönsakerna med vitlök och tomatpuré i oljan i en kastrull. Häll i vattnet och smula ner buljongtärningarna.
3. Låt soppan koka upp. Stek baconet knaprigt och riv parmesanen.
4. Häll i pastan i soppan och koka tills den är klar, ca 8 min. Häll i tomaterna och servera direkt. Toppa med bacon och parmesan.

Tips!
Servera gärna med rostad potatis.

Tips!
Låt två av bacon-skivorna steka med grönsakerna från början för mer smak.

Fredag

PANKOPANERAD FISK TACO STYLE

TID: 30 MIN

4 PORTIONER

- 600 g **torsk** eller annan vit fisk
- ½ tsk **salt**
- 1 **ägg**
- 2 dl **pankoströbröd**
- 1 tsk **flingsalt**
- **neutral olja** till stekning

TILLBEHÖR

- 150 g **små tomater**
- ⅓ **gurka**, i månar
- 1 liten **rödlök**, skivad
- 2 dl **majs**
- 70 g **babyspenat**
- 2 **avokador**
- 2 dl **crème fraiche**

salt
1 frp **mini-tortillabröd**

- ev 1 kruka **koriander**

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg upp alla grönsaker på serveringsfat eller i skålar. Mosa avokadon och rör ut med crème fraichen. Smaka av med salt.
2. Skär fisken i kuber och salta. Doppa i lättvispat ägg och sedan i pankoströbrödet blandat med flingsalt.
3. Hetta upp rikligt med olja i en stekpanna och stek kuberna runt om till fin färg. Låt rinna av på hushållspapper.
4. Stek bröden i torr panna till fin färg. Servera fisken i bröden med alla grönsaker.

2 veckor servare

Hej Charlotte, har Tyra och Viola blivit mer sugna på att laga mat?

– Wow, vilken nytändning barnen har fått på att hjälpa till. Stoltheten när de gjorde majsplättarna själva var härlig att se. Sara har helt rätt, eget ansvar gör att allt blir mycket roligare.

Nyhet!

Glutenfria

ÄNTLIGEN LINSKAKOR I SUPERGODA SMAKER

Ett hälsosammare alternativ till fredagsmyset? Friggs linskakor i 3 goda smaker: Ost, Pizza och Gräddfil & Lök. Passar även som mellanmål eller snacks. Snabbt, enkelt, glutenfritt och dessutom med 14% protein!

FRIGGS

Lokala avvikelser kan förekomma.

LUNCHKLUBB

FINDUS LUNCHKLUBB – MER ÄN MAT
Har du lagt märke till koden på sidan av tallriken? För varje färdigrätt du registrerar samlar du poäng som du kan byta mot fina premier. Så bli medlem på **findus lunchklubb.se** redan idag och börja samla!

Lokala avvikelser kan förekomma

Lamm som betar håller landskapen öppna!

Får äter inte bara gräs utan också löv och blad. På så sätt bidrar de till att hålla undan sly och göra landskapet mer öppet. Ofta betar de på mark som inte kan användas för odling.

Säsong för populärt svenskt lamm!

I Sverige äts det MER LAMM ÄN NÅGONSIN. Och vill man äta färskt, svenskt lammkött är det nu på hösten man ska passa på.

MEDAN DE SVENSKA kurvorna för försäljning av nöt- och fläskkött har börjat dala de senaste åren har lammkonsumtionen tvärtom sakta men säkert ökat. Och enligt internationella beräkningar kommer den att fortsätta öka mer än andra köttslag de närmaste fem–tio åren.

– Jag tror att ökningen i Sverige kan bero på influenser från andra länders matkulturer, där det finns en större vana att äta lamm. Jag upplever det som populärt i alla åldrar att äta lamm nu, säger Viktoria Östlund, ansvarig för lamm- och nötkötts-frågor på LRF.

Omkring två kilo lammkött per person konsumeras i Sverige varje år. Det är fortfarande lite jämfört med hur mycket nöt- och fläskkött vi äter, och de svenska fårbönderna har svårt att få lönsamhet i konkurrensen med storproducenterna i Irland och Nya Zeeland.

Så trots att produktionen av svenska lamm har ökat något de senaste tio åren har även andelen importerat lamm ökat. Idag kommer knappt en tredjedel av allt lammkött som säljs i svenska butiker från svenska uppfödare.

– De främsta skälen till att välja svenskt kött, även lamm, är att den svenska djuromsorgen är bättre än i många andra länder och att den biologiska mångfalden ökar när vi har djur som går på bete och håller landskapen öppna, säger Viktoria Östlund.

Sommarens torka har slagit hårt mot Sveriges fårbönder. För många djuruppfödare innebär torkan ökade foderkostnader, vilket kan bli märkbart även för konsumenterna.

– Att köpa in foder innebär dubbla till tredubbla kostnaden för lantbrukaren, säger Viktoria Östlund.

– Foderkrisen kan innebära att det blir en större tillgång på lamm i höst eftersom en del fårbönder inte har foder till sina djur och därför måste slakta.

Den genomsnittliga svenska lammproducenten har drygt 30 tackor på gården. Att föda upp lamm är arbetskrävande, vid lamningen har bonden fullt sjå med att vara barnmorska, och sedan gäller det att se till att utfodringen blir bra, med speciell fokus på att hitta betesmarker med rätt mix av gräs. Vid slakten tas skinnet tillvara och står inte sällan för en lika stor del av uppfödarens inkomst som köttet.

Mångsidigt och smakrikt

Ett utbrett ”missförstånd” är att lamm ska serveras till påskfirandet. Men de allra flesta svenska lamm föds på våren och slaktas när de är ungefär fem–sex månader gamla, så det är på hösten tillgången på icke-importerat lamm av god kvalitet är som bäst.

En som gärna slår ett slag för lamm på höstmenyn är Lisa Lemke, kokboksförfattare

FOTO: MAGNUS CARLSSON

Till vardags lagar Lisa Lemke gärna lammfärsburgare och serverar med tzatziki, picklade grönsaker och rödlök. Vid festligare tillfällen kan det bli lammstek, grillade lammkotletter eller en lammgryta.

→ och välkänd matkreatör.

– Lamm är fantastiskt för att det är så mångsidigt. Det kan smaksättas klassiskt med citron, rosmarin och vitlök, men också med kryddor som är typiska för Nordafrika, Mellanöstern och Indien, säger hon.

– Så här på hösten lagar jag gärna en lammgryta med mycket smak och serverar någon yoghurtsås och naanbröd till. Russin, chutney eller något annat sött passar också bra till.

Hemma hos familjen Lemke serveras ofta lamm även till påsk, men då är det fryst, svenskt lamm som gäller.

– Jag vill verkligen uppmana alla att välja svenskt lamm, och helst ekologiskt. Smaken sätter sig i fettet på lammkött och tar smak av vad lammet betat. Och i Sverige har alla lamm som slaktas på hösten gått ute och betat på sommaren.

Att lammkött har lite högre fetthalt än till exempel nötkött är inget som bekymrar Lisa Lemke. Tvärtom.

– Lamm har gott om härligt, smakbärande fett. Jag sitter inte och petar bort fettet när jag har en fin lammbit på tallriken. I stället unnar jag mig att njuta av det!

Inte bara stek och kotletter

I kött- och charkdisken finns mycket att välja på om man vill äta lamm: stek, kotletter, lammracks, ytter- och innerfiléer, grytbitar, färs och mängder av korvar. Sortimentet kan variera mellan butiker, eftersom många svenska lammproducenter är små och bara levererar lokalt. Men det finns också ett brett utbud av produkter under varumärket Coop och Änglamark att tillgå över hela landet. Kilopriset på lamm är högre än på nötkött, men under höstsäsongen, när tillgången på svenskt lamm är som bäst, kan priset gå ner.

> »På hösten lagar jag gärna en lammgryta med mycket smak«

– En förklaring till att lammförsäljningen ökat kan vara att tillgängligheten blivit bättre och att man numera kan köpa så många olika styckningsdetaljer. Lammrostbiff är det till exempel stor efterfrågan på, och lammfärs går bra året runt, säger Majsan Pense, kategorichef för kött och chark hos Coop Sverige.

– Jag tror också att den ökade efterfrågan beror på att folk blivit serverade vällagat lamm på restaurang, kanske under en resa utomlands, och upptäckt hur gott det är. ❤

Text: Eva Wrede

Mer Smak i samarbete med Cloetta

BAKA MED PLOPP!

Nu blir Plopp ännu godare! Höstens stora godisnyhet Plopp chokladkaka finns i smakerna Djungelvrål, Gott & Blandat, Kexchoklad och Mjölkchoklad! Självklart vrålgoda som de är, men de är också perfekta att baka med. Gör succé med nybakade Chokladmuffins med grovhackad Plopp och Polly-fluff!

PLOPP-MUFFINS MED POLLY-FLUFF

PLOPP-CHOKLADMUFFINS

- 100 g smör
- 2 dl strösocker
- 2 ägg
- 2 tsk vaniljsocker
- 2 dl vetemjöl
- 1 valfri Plopp mjölkchokladkaka 75 g
- 0,5 tsk salt
- 0,5 dl kakao
- Polly-fluff
- Chokladsås

1. Sätt ugnen på 175°C.
2. Smält smöret och låt det svalna.
3. Rör ner socker och ägg i smöret.
4. Blanda i resten av de torra ingredienserna och blanda till en slät smet.
5. Ställ muffinsformar på en plåt och fördela smeten jämnt. Lägg till sist i grovhackade bitar av valfri Plopp mjölkchokladkaka. Grädda mitt i ugnen ca 10 minuter och låt sedan svalna helt.
6. Fyll en spritspåse med Polly-fluff och spritsa på muffinsarna precis före servering. Garnera med valfri krossad Plopp chokladkaka och avsluta med att ringla chokladsås på toppen.

POLLY-FLUFF

- 1 påse Polly
- 3 dl grädde

1. Börja med fluffen, eftersom den måste kylas länge.
2. Blanda grädde och Polly i en kastrull och värm på svag värme under omrörning.
3. När Pollyn smält, ställ i kylen.
4. Ta ut efter 5-6 timmar och vispa fluffigt!

Prova nya Plopp chokladkaka om du är sugen på något riktigt gott.

MOUSSERANDE
med GULDKANT

◆

Pierre Olivier
BLANC DE BLANCS
PRESTIGE

Ekologiska druvor med
fransk elegans

ORGANIC

89kr
Art. 77141
750 ml / Alk. vol 11,5 %
www.folkofolk.se

folkofolk

Alkohol i samband med arbete ökar risken för olyckor.

Vego!

EXTRA SIDOR FÖR DIG SOM VILL ÄTA MER GRÖNT →

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

FOTO: LENA GRANEFELT

KRÄMIG GRÖNÄRTSPASTA

TID: 35 MIN

4 PORTIONER

- 500 g **tagliatelle** eller spaghetti
- 1 ½ dl **solrosfrön**
- 250 g **frysta gröna ärter**
- 3 **schalottenlökar**, finhackade
- 2 **vitlöksklyftor**, finhackade
- 3 msk **olivolja**
- 2 ½ dl **vatten**
- 1 dl **torrt vitt vin**
- ½ **grönsaksbuljongtärning**
- 1 msk pressad **citronsaft**
- salt och svartpeppar

TILL SERVERING

- ca 50 g **pinjenötter**
- 70 g **babyspenat**
- ½ **citron**, finrivet skal

GÖR SÅ HÄR

1. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Mixa solrosfröna grovt eller hacka med kniv.
2. Koka ärterna enligt anvisning på förpackningen. Häll av vattnet och mixa till en slät puré.
3. Fräs lök, vitlök och solrosfrön i olja. Häll i vatten och vin och smula i buljongtärningen. Låt sjuda ca 5 min. Tillsätt ärtpurén och låt puttra några minuter till. Smaka av med citronsaft, salt och peppar.
4. Rosta pinjenötterna till fin färg i torr stekpanna. Vänd ihop pastan med sås och spenatblad. Toppa med pinjenötter och citronskal.

Grön bjudmat

KALASGODA MIDDAGAR!

Alice Knutas och Linn Lundberg är aktuella med veganska kokboken ”Gröna Linjen”. Ingen av dem är vegan, men de älskar att bjuda på middag – och då vill de att alla runt bordet ska kunna äta samma mat.

Alice Knutas och Linn Lundberg.

Hur fick ni idén till kokboken?

– Vi hade båda börjat laga alltmer vegetarisk och vegansk mat och tyckte att det fanns ett behov av en vegansk kokbok utan uppfordrande kommentarer, säger Alice.

– Vi ville ta det till nästa steg och skapa veganmat som är som all mat borde vara, nämligen något glädjefullt, socialt och framför allt gott! säger Linn.

Vad är utmaningen med att laga riktigt god mat som alla gäster kan äta?

– När det gäller veganskt handlar det om att jobba med fördomar som ”Kommer jag att bli mätt?” och ”Kommer det här att smaka gott?” säger Linn.

– Och att man låter råvarorna tala för sig själva och presenterar rätten utifrån vad den är, t ex en ramensoppa med shiitake. Då brukar de flesta bli positivt inställda, säger Alice.

Vilka råvaror väljer ni att kalasa på nu i oktober?

– Svamp, lök och svenska äpplen. Och våra favoriter kålrot och rotselleri, säger Alice.

– Man kan göra enormt mycket med kålrot och rotselleri. De går att variera så mycket i smak och textur beroende på hur man tillagar dem, säger Linn.

Tips som lyxar till middagen!

1 Bjud på hemgjorda snacks. Blanda fröer och nötter med pyttelite vatten. Vänd runt med kryddor som paprika, chili och salt. Rosta i ugnen tills de torkar.

2 Satsa på att köpa lite lyxigare oliver, som t ex Castelvetrano, en italiensk, illgrön oliv med fast fruktkött.

3 Gör en röra till brödet. Häll av vätskan från en burk majs. Blanda majs, chili, spiskummin, cayennepeppar, paprika, vitlök och olja. Rosta i ugnen. Mixa. Klart!

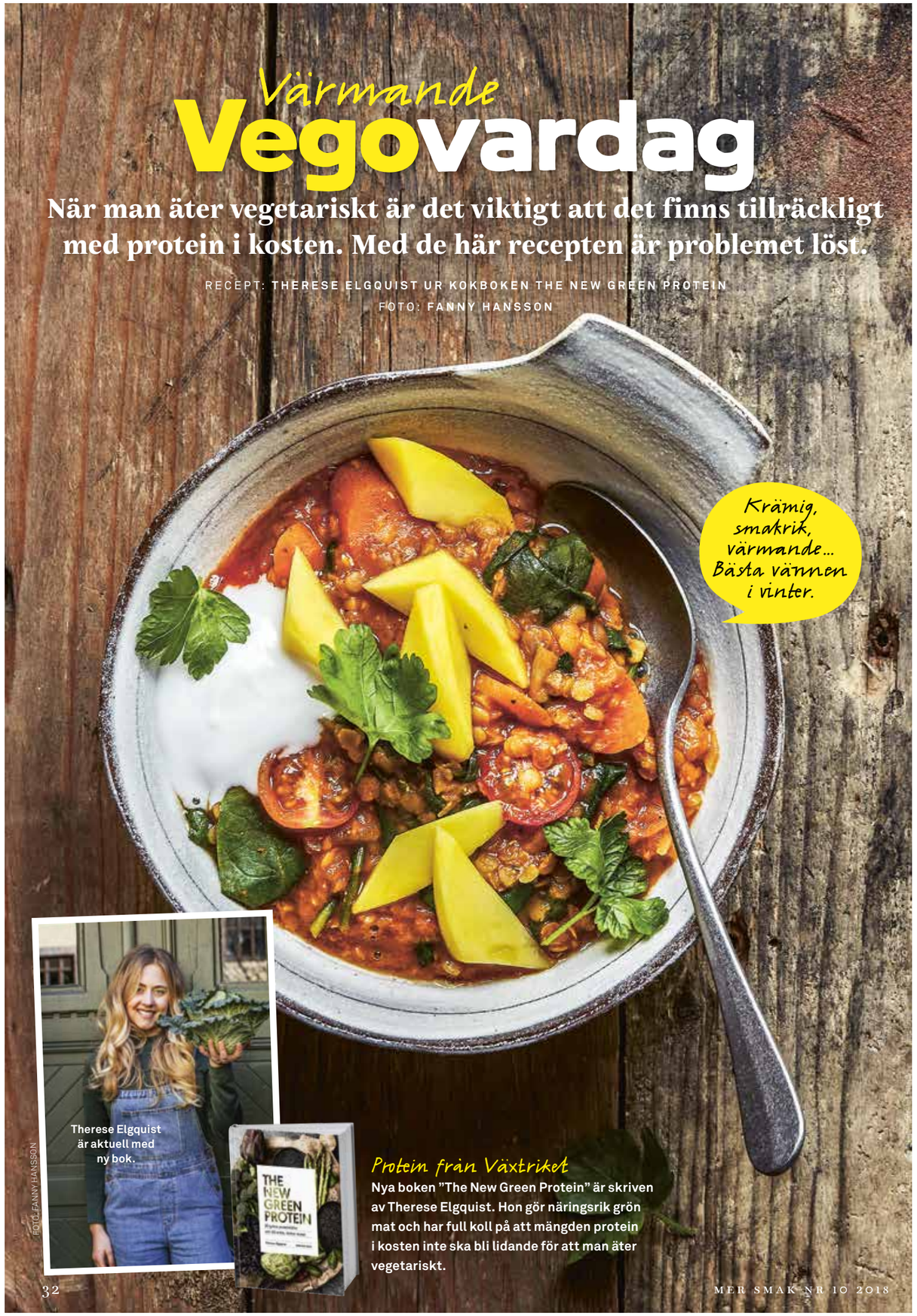
VEGO I MER SMAK!

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.

Värmande Vegovardag

När man äter vegetariskt är det viktigt att det finns tillräckligt med protein i kosten. Med de här recepten är problemet löst.

RECEPT: THERESE ELGQUIST UR KOKBOKEN THE NEW GREEN PROTEIN
FOTO: FANNY HANSSON



Krämig, smakrik, värmande... Bästa vännen i vinter.

Therese Elgquist är aktuell med ny bok.

FOTO: FANNY HANSSON

Protein från Växtriket
Nya boken "The New Green Protein" är skriven av Therese Elgquist. Hon gör näringsrik grön mat och har full koll på att mängden protein i kosten inte ska bli lidande för att man äter vegetariskt.

KRYDDIG LINSGRYTA MED MANGO

TID: 40 MIN + 14 MIN ATT VILA

De många kryddorna gör inte bara grytan godare utan även nyttigare.

4 PORTIONER
- 1 msk **malen kanel**
- 2 tsk **malen spiskummin**
- 2 tsk **gurkmeja**
- 1 tsk **chilipulver**
- 1 tsk **malen kardemumma**
- ½ tsk **svartpeppar**
- 2 msk **kallpressad kokosolja**
- 1 **gul lök**, finhackad
- 2 **vitlöksklyftor**, finhackade
- 500 g **krossade tomater**
- 7 dl **vatten**
- 3 dl **torkade röda linser**
- 250 g **morötter**, slantade
- 6 **torkade aprikoser**, strimlade
- 150 g **färsk spenat**
- 250 g **körsbärstomater**
- **salt**

TILL SERVERING
- 1 **färsk mango i bitar** (eller fryst tärnad)
- ev **yoghurt** (10%)
- ev **persilja**

GÖR SÅ HÄR

1. Fräs kryddorna i kokosoljan i en gryta eller stor kastrull. Tillsätt lök och vitlök och fräs tills de mjuknat.
2. Häll i krossade tomater, vatten, linser, morötter och aprikoser. Låt puttra ca 20 min. Smaka av med salt och peppar.
3. Ta grytan från värmen och vänd ner spenat och tomater. Låt vila under lock ca 15 min före servering. Smaka av med salt.
4. Servera gärna med mango, yoghurt och persilja.

Tips! **Minst hälften av müslin bör vara havregryn så att kakorna håller ihop.**

SNABBA MÜSLIKAKOR

TID: 30 MIN **UGN:** 175°

Ha alltid dessa ingredienser hemma! Då kan du snabbt ha kakor till fikat.

CA 12 STYCKEN
- 6 **färska dadlar**, urkärnade
- ½ dl **nötsmör**, t ex jordnötssmör
- 2 msk **vatten**
- 1 msk **malen kanel**
- ca 5 dl **müsli**, valfri sort

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Mixa dadlar och nötsmör i en mixer monterad med knivblad till en slät massa.
2. Rör ihop med resten av ingredienserna till en kladdig smet.
3. Forma till små puckar med blöta händer eller bara skeda ut på en plåt med bakplåtspapper.
4. Grädda mitt i ugnen 15–18 min, ha koll så de inte får för mycket färg.

AFTONBLADET RESOR

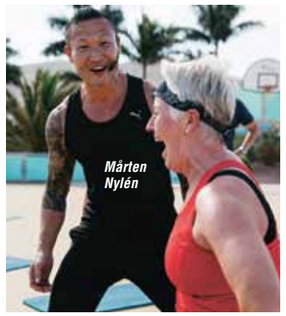
NYTT ÅR. NYA KRAFTER.

Följ med oss på en vecka full av härlig kom-i-gång-träning tillsammans med våra trénings-experter på Playitas, Fuerteventura, Europas största träningscenter.

RESFAKTA

När: 7 – 14 januari 2019 med avresa från Stockholm, Göteborg och Köpenhamn.
Var: Playitas på ön Fuerteventura **Pris:** 12.998 kr

LÄS MER OCH BOKA PÅ aftonbladet.se/lasarresor


Mårten Nylén

Carlos Ibanez

Madeleine Wilhelmsson

VILL DU GÖRA EN SNABB INSATS FÖR KLIMATET?

VI HAR FÖRBERETT LITE:

MEDLEMS-ERBJUDANDE FINNS LADDAT PÅ DITT COOPKORT!*

I kylen hittar du våra snabblagade, ekologiska och vegetariska produkter som gör det enklare för dig att göra skillnad. Att äta mer vegetariskt är nämligen en av de största insatserna du som individ kan göra för klimatet.

*Lokala avvikelser kan förekomma.

KUNG MARKATTA
EKOLOGISKT SEDAN 1983

Den riktigt goda maten.

Medlemssidorna

Tips och erbjudanden för dig som är Coop-medlem

Digital Änglamarksbutik

Änglamark föddes 1991 eftersom ni medlemmar ville se fler hållbara produkter i butik. Därmed gick Coop till historien som Sveriges första livsmedelskedja att lansera ett eget grönt varumärke. Den 22 oktober tar Coop ytterligare ett steg för att öka tillgängligheten av hållbara produkter. Då slår Coop upp dörrarna till en digital Änglamarksbutik på **coop.se**. Där kan du handla hållbart, läsa mer om Änglamarks historia och hitta information om olika leverantörer.

HÅLL UTKIK EFTER ”NYA” ÄNGLAMARK!

I köket, i tvättstugan och i duschen. Vill du leva hållbart hela vägen? Coop har gjort valet lätt för dig – det heter Änglamark.

Änglamark är Coops gröna succé. Med över 600 produkter och ett sortiment som ständigt uppdateras har Änglamark Sveriges största Krav- och miljömärkta sortiment.

Plockar du en Änglamark från butikshyllan kan du vara trygg med att du har valt den absolut bästa varan ur ett hållbarhetsperspektiv. Coop har nämligen gjort jobbet åt dig genom att göra noga val och kloka bortval, innan varan hamnar i butik. Ägg, tvättmedel eller babyolja – Änglamarks breda utbud gör det möjligt för dig att leva hållbart.

Nu tar en ny generation Änglamark plats i din butik. Med ny modern design är Änglamark inte bara det goda valet i butik utan också det klart snyggaste på ditt bord. Änglamarks gröna eldsjälar hoppas att fler ska hitta till Änglamarks sortiment.

– Med Änglamark kan vi erbjuda sann matglädje som är prisvärd, hållbar och fantastiskt god. Vi jobbar ständigt med att se över vårt sortiment för att kunna uppdatera med det absolut bästa, säger Maria Billow Bergendahl, varumärkesansvarig för Änglamark på Coop.

– Med den nya designen vill vi förstärka matglädjen och genom den vita färgen visa att vi är transparenta och inte har något att dölja. Vi vet att den unga generationen tycker att märkningar är viktiga, och därför tydliggör vi dem på framsidan. Nu hoppas vi att fler ska upptäcka Änglamark.

Se familjemusikalen Djungelboken

Djungelboken The Musical är en nyskriven musikal från producenterna bakom Snövit the Musical och Äventyret Aladdin, med kända namn som Mendez, Gunilla Backman, Tilde Fröling, Jakob Stadell m fl.

Familjemusikalen spelas över hela Sverige. Som Coop-medlem får du 20 procents rabatt – alla betalar barnpris.

Läs mer om vilka städer musikalen spelas i och boka dina biljetter på **coop.se/djungelboken**.

Medlemsrabatt på Synoptik!

Synoptik är Coops nya partner inom optik, och som Coop-medlem får du 25 procent rabatt på ett helt köp i valfri Synoptik-butik i landet. Synoptik erbjuder ett av marknadens bredaste sortiment av glasögon, linser och solglasögon i över 130 butiker från söder till norr.

Erbjudandet gäller mot uppvisande av giltigt Coop-medlemskort i valfri Synoptikbutik i Sverige och kan ej kombineras med andra erbjudanden.

Läs mer om erbjudandet på **coop.se/partnererbjudanden**.

FÅ POÄNG PÅ DINA VANLIGA INKÖP.

1 *På coop.se/tjanapoang kan du som är Coop-medlem gå in och handla massor av bra saker och få poäng på hela ditt köp.*

2 *Välj mellan böcker, kläder, heminredning, resor, mobilabonnemang, hotellnätter m.m. från våra utvalda partner – här finns massor av poäng att tjäna!*

Poäng på hela ditt köp!

Brukar du handla böcker, kläder, resor, hotellnätter, inredning m.m. på nätet? Då har du mycket att vinna på att göra alla dina inköp via **coop.se/tjanapoang**. Här kan nämligen du som är Coop-medlem gå in och handla massor av bra saker från alla våra utvalda partner – och dessutom få poäng på hela ditt köp. Det är alltså ett enkelt sätt att tjäna poäng på sådant som du redan brukar handla! Så välj rätt adress nästa gång du ska handla på nätet, välj coop.se/tjanapoang

coop

FOTO: PER KRISTIANSEN

Grönsakernas och fruktens ursprung engagerar er medlemmar.

VAD ÄR VIKTIGT FÖR DIG? Gör din röst hörd på Coop Facebook

”VI ERBJUDER ALLTID DET SOM ÄR BÄST I SÄSONG”

Hur kan det komma sig att Coop importerar frukt och grönt när det finns svenska råvaror? Mer Smak plockar upp en av Coops Facebook-trådar som engagerar. Vi frågar Sara Nordin Petersson, inköps- och sortimentsansvarig Frukt & Grönt. Hur tänker Coop kring import och svensk-odlat?

”Hej och stort tack för en viktig fråga! Våra kunder ställer olika krav på sin butik när det gäller sortiment, prisnivå, kvalitet, ursprung och om varan är ekologisk eller konventionellt odlad. Vi försöker alltid att ha ett brett sortiment som ska tillgodose så många av våra kunders önskemål som möjligt.

Vår uppgift är att erbjuda kunden flera valmöjligheter. Inte att välja åt dem. Det är därför vi till exempel säljer svenska och importerade äpplen samtidigt, så att kunden själv kan välja.

När det gäller Frukt & Grönt är vårt löfte att alltid erbjuda det som är som bäst i säsong. Det kan innebära att vi i samma säsong har varor från flera olika länder, då exempelvis sommarsäsongen infaller samma period i Sverige som i vissa delar av Europa.

Under den svenska säsongen prioriterar vi och lyfter fram de svenskodlade produkterna så länge som volymerna, kvaliteten och priset överensstämmer med våra kunders krav.

Men kvaliteten kan variera i början och slutet av säsongerna på de svenska varorna, och vi ändrar då våra inköp till det land som har den kvalitet och prisnivå som våra kunder efterfrågar.

Innan de svenska vårprimörerna är klara och volymerna tillräckligt stora importerar vi därför primörer från bland annat Italien. Samma gäller den svenska löken, som vi i maj/juni ersätter med lök från Danmark och Nya Zeeland, då den svenska löken inte håller tillräckligt hög kvalitet.

Hoppas att svaret har gett dig en inblick i hur Coop tänker kring inköp av Frukt & Grönt. Du kan alltid lita på att Coop även i denna fråga gör allt för att uppfylla sitt löfte om att erbjuda prisvärd och hållbar matglädje till alla. Kom också ihåg att sortiment i butik kan se olika ut. Saknar du någon artikel? Prata med våra duktiga butiksmedarbetare så hjälper de gärna till.

Bästa hälsningar
Sara Nordin Petersson
Inköps- och sortimentsansvarig
Frukt & Grönt

Tuta och kör med Shop Express

Visste du att Shop Express ingår i ditt medlemskap om du är över 18 år? Dra bara ditt Coop-kort för att få tillgång till en skanner.

Shop Express - smart om du vill vinna tid när du handlar.

Ruskigt lov på Liseberg

Under höstlovet fylls nöjesparken Liseberg med allt från barnsligt bus till läskiga skräckhus. Så gott som alla attraktioner är öppna! Premiär fredagen den 12 oktober.

Halloween på Liseberg är öppet: 12–14, 19–21 och 26–31 oktober samt 1–4 november.

*För dig som medlem – se aktuella erbjudanden på **coop.se/lisberg.***

Hemskt välkommen!

Koll på Krav i butik

Har du frågor om Krav? Ställ dem i butik! Det finns många anledningar att välja Krav när du handlar. Fråga personalen i din butik så berättar de mer. Minst en anställd från varje butik har nämligen gått Coops Krav-utbildning. En som gått kursen är f d månskensbonden Maria Lövgren på Stora Coop i Kållered.

– Alla Coops butiker är Krav-certifierade så det känns naturligt att vi i butik ska veta vad det innebär. Efter utbildningen insåg jag att Krav handlar om sunt förnuft i alla led. Nu hoppas jag att få många frågor och att mina svar ska leda till att allt fler väljer Krav, säger hon.

Fråga mig om Krav!

Klimatpositiv musikfestival!

Coops partnerföretag GodEl har tillsammans med Coops ”kompisorganisation” Vi-skogen gjort musik-festivalen Way Out West klimatpositiv. Initiativet innebär att hela 110 000 träd planteras. Tack till alla Coop-medlemmar som väljer klimat-smart el från GodEl och stöttar Vi-skogen!

Plantera ett träd för dina poäng. Läs mer på: coop.se/poängshop.

NIVEA

REDUCERAR RYNKOR

GER EN FASTARE HY

HYALURON CELLULAR FILLER*

*Lokala avvikelser kan förekomma

NY TRÄNINGSFAVORIT

Oavsett vilken träningsform du väljer behöver fötterna bra support. Med ordentligt stöd för fotvalvet och bra stötdämpning för häl och trampdyna ger Scholl gelsula dig skönare träning.

GelActiv Sport Man/Kvinna, Scholl. Från 193 kr.

RÖR PÅ FÖTTERNA!

Powerpromenader är ett utmärkt sätt att hålla sig i form. Med rätt skor, en sula som skyddar mot stötar och ger stöd åt fötter och vrister får du rejäl fart i steget. Tänk på hållningen, sträck på dig och sätt på favoritmusiken i lurarna. Full fart framåt!

FOTO: SO PHOTO AGENCY

TIPS! VARVA NED MED APPEN HEADSPACE, MEDITATION FÖR NYBÖRJARE.

Stoppa fuktförlusten

I takt med att temperaturen sjunker och inomhusluften blir snustorr behövs extrainsatser för att hålla kroppen mjuk.

Hösten är starten på en allt fuktfattigare hud, att vi utsätter den för yttre påverkan gör inte saken bättre. För att slippa känslan av en torrfnasig kropp är en mild och återfuktande duschkräm som inte tvättar bort hudens naturligt skyddande fett ett grundkrav. Framförallt om du tränar och duschar ofta. Doftar den dessutom härligt och har skön konsistens höjs sinnesstämningen med flera grader. ■

DUSCHA SVALT

Sänk temperaturen några grader, hett vatten är uttorkande för huden.

Återfuktande duschkräm för hela familjen med ett mjukt och krämigt skum. Skonsam mot huden och med dofter som hämtat inspiration från naturen.
Shower Cream från Family Fresh 500 ml. Från 19,95 kr.

Duschkräm från fabriken i Falun.

PRODUKTERNA FINNS PÅ AVDELNINGEN SKÖNHET & HÄLSA PÅ STORA COOP OCH COOP FORUM. LOKALA AVVIKELSER KAN FÖREKOMMA. KAMPANJPRISERNA GÄLLER 15/10–11/11 2018.

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 de flesta laktosintoleranta 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 för de flesta laktosintoleranta.

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 mejeriprodukter 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.

Plastas med rörsocker!

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 Jumbe
tia.jumbe@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
(Dygnet runt alla dagar.)

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

REDAKTÖR
Anna Gidgård
anna.gidgard@vi.se

KORREKTUR Per Hasselqvist

REDAKTIONELL REPRO
Kerstin Larsson

OMSLAGSFOTO
Eva Hildén

TRYCK
PostNord Strålfors/Evers Druck GmbH, Meldorf, Tyskland

Nästa Mer Smak dimper ner i din brevlåda 19–21 november.

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. Redaktionen frånsäger sig ansvar för tryckfel.

SVERIGES TIDSKRIFTER

MILJÖMÄRKT TRYCKSAK 3041 0905

FSC www.fsc.org MIX Papper från ansvarsfulla källor FSC® C115061

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

Upplev det **laddade** mötet med framtidens fordon – *live!*

SPECIAL ERBJUDANDE! MEDLEMMAR GÅR 2 TILL PRISET FÖR 1* coop

eCarExpo är ett unikt och levande mässkoncept där du kan *se*, *känna* och *köra* framtidens fordon redan nu.

eCarExpo
the electric carshow

SVENSKA MÄSSAN, GÖTEBORG 30 NOV – 2 DEC 2018. ***WWW.ECAREXPO.SE***

* Erbjudandet gäller mot uppvisande av ditt Coop-medlemskort i biljettkassan.

BOEUF BOURGUIGNON
MED KNORRS NYA KALVFOND!

KNORRS FONDER FINNS I FLERA SMAKER. Använd det fina erbjudandet som är laddat på ditt Coop-kort*

1 KG TÄRNAT KÖTT, EX FRANSYSKA, BOG ELLER LÅGG (3X3 CM)
3 MSK MATOLJA
3 VITLÖKSKLYFTOR, PRESSADE
2 GULA LÖKAR, TÄRNADE
150 G RÖKT SIDFLÄSK, TÄRNAT
2 TSK TIMJAN, TORKAD
2 LAGERBLAD
2 DL RÖDVIN
1 L VATTEN
3 MSK KNORR KALVFOND
150 G CHAMPINJONER
2 MORÖTTER TUNT SKIVADE
SALT OCH PEPPAR
PERSILJA OCH EV TRANBÄR TILL GARNERING

1) Bryn köttet gyllene i matolja. Tillsätt vitlök, gul lök och sidfläsk, låt steka i ett par minuter.

2) Tillsätt timjan, lagerblad, vin, vatten och Knorrs Kalvfond. Sjud i 1–2 timmar eller tills köttet är mjukt.

3) Tillsätt champinjoner och morötter när ca 30 minuter återstår av koktiden.

4) Red av med Maizena om du vill ha skyn lite tjockare.

5) Strö persilja över grytan och toppa med tranbär om mer syra önskas.

Servera med potatismos.

TRE SKÄL ATT VÄLJA KNORRS NYA KALVFOND

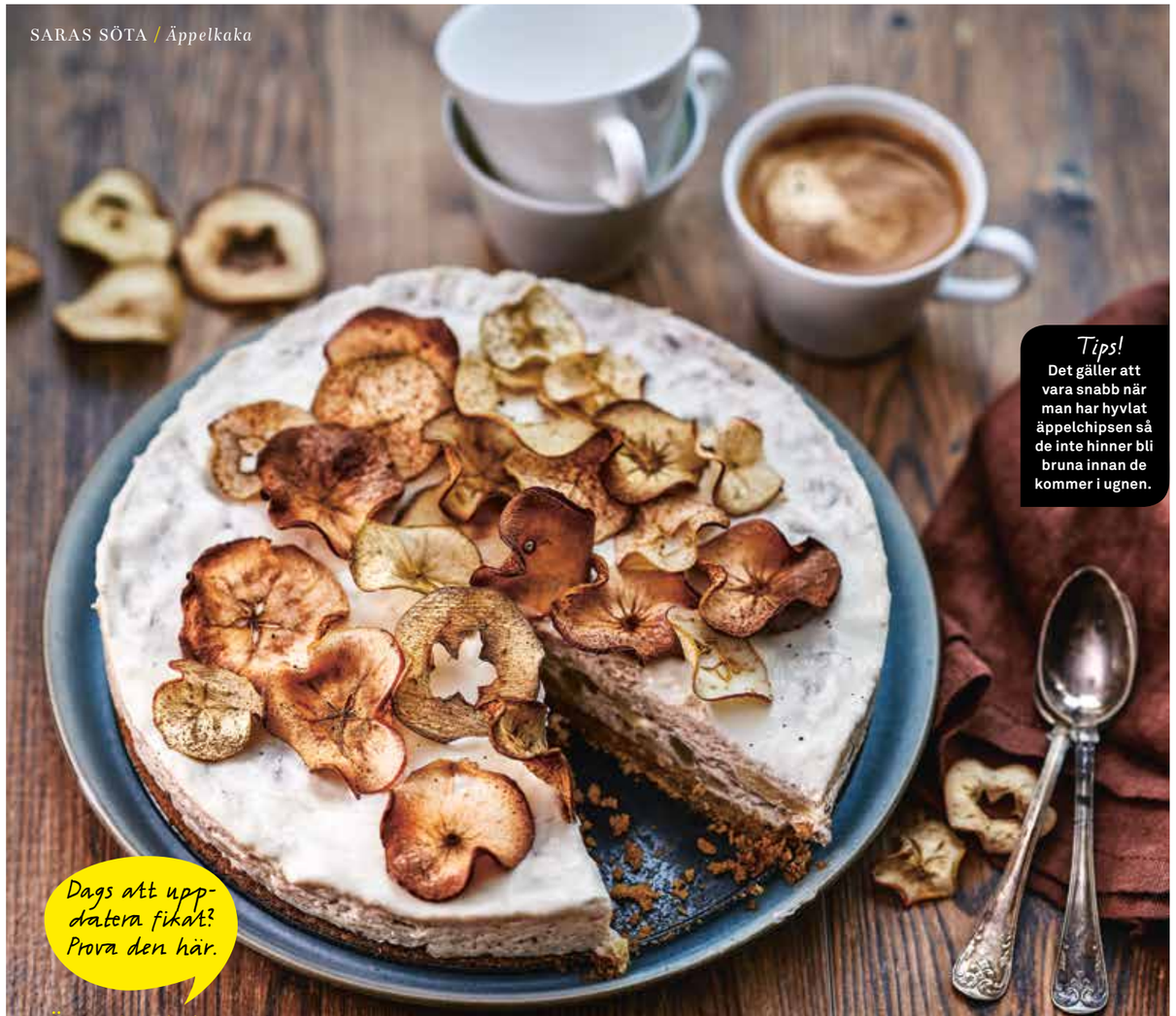
Knorrs Kalvfond är en fond med rik smak av kalv som balanserats med tomat och andra grönsaker. Fonden är varsamt kryddad för att kalvsmaken ska vara dominerande.

Knorrs Kalvfond är marknadens mest koncentrerade kalvfond.** En ny och fyllig fond som räcker lite längre helt enkelt.

Knorrs Kalvfond är lokalt producerad i Småland och innehåller inga tillsatta smakförstärkare eller konserveringsmedel.

***Baserat på doseringsinstruktioner för koncentrerade fonder (mängd fond per samma andel vätska) tillgängliga i Nielsens databas v 20 år 2018.*

**Gäller dig som fått MerSmak nummer 9. Lokala avvikelser kan förekomma.*



Tips!
Det gäller att vara snabb när man har hyvlat äppelchipsen så de inte hinner bli bruna innan de kommer i ugnen.

Dags att uppdatera fikat? Prova den här.

Ny stil på ÄPPELKAKAN!

I år finns det massor av fina svenska äpplen att göra äppelkaka av. Den här kvalar LÄTT IN SOM FAVORIT!

RECEPT: **SARA BEGNER** STYLING: **EMELIE HULTBERG**
FOTO: **WOLFGANG KLEINSCHMIDT**

ÄPPEL- OCH KANELCHEESECAKE MED ÄPPELCHIPS

TID: 30 MIN + 5 TIMMAR ATT STELNA **UGN:** 200°, 100°

12 BITAR
- 6 **gelatinblad**
- 2/3 frp **digestivekex**
- 100 g **smör,** smält
- 5 dl **äppelmos**, gärna gammeldags, med bitar i
- 4 dl **crème fraiche**
- 200 g **cream cheese**
- 2 dl **florsocker**
- 1 msk **malen kanel**

ÄPPELCHIPS
- 4 **äpplen**
- **malen kanel**

GLASYR
- 1 dl **crème fraiche**
- 2 msk **florsocker**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Lägg gelatinbladen i kallt vatten tills de mjuknat. Mixa kexen till ett smul och blanda med det smälta smöret. Tryck ut smulet i botten på en form med löstagbar kant, ca 26 cm i diameter. Grädda mitt i ugnen ca 10 min. Låt svalna i kylen.

2. Rör ihop äppelmoset med crème fraiche, cream cheese, florsocker och kanel.

3. Lyft över gelatinbladen till en kastrull och smält på svag värme. Häll över i smeten i en tunn stråle under omrörning och häll sedan smeten i formen. Låt stå i kylen minst 5 timmar.

4. Äppelchips: Sänk ugnsvärmen till 100°. Skiva äpplena tunt med mandolin. Fördela på en plåt med bakplåtspapper, så att de inte ligger på varandra. Pudra över kanel. Ställ att torka mitt i ugnen ca 3 timmar.

5. Rör ihop crème fraiche och florsocker till en glasyr och bred över kakan. Garnera cheesecaken med äppelchipsen.

MEDLEMSRABATT PÅ TÅGET I HÖST.

LÄS MER PÅ COOP.SE/SJ

10% MEDLEMSRABATT PÅ SJ TÅG NÄR DU BOKAR VIA COOP.SE/SJ

Villkor: Erbjudandet är giltigt för resor med resdatum till och med 6/1 2019. Bokning måste göras senast 10 dagar före avresa. Medlemsrabatten gäller utöver student och seniorrabatt.

Gör ett miljömedvetet val när du reser!

coop

ÄNGLAMARK

Sveriges största KRAV- och miljömärkta sortiment.

coop