NYA MEDLEMSKRYSSET! / SÖTPOTATISKAKA MED DADLAR / KOM ÖVER PÅ MELLO

coop

mer Smak

Matglädje som ger eko!

...som ugns-rostad, i gryta, som färsbollar eller klubba.

Vardagsfavoriten!

KYCKLING PÅ 5 SÄTT

Missa inte den lyxiga olivsalladen, sid 9.

Zeina Mourtada, bloggare.

TA GRÖNA GENVÄGAR I KÖKET

(När du har ont om tid)

Zeinas sagolikt goda PLOCKBUFFÉ!

Lammkebabspett med dipp · Filodegssnurror med spenat & fetaost · Friterad blomkål ...

7300190 084822

25 KR / FEBRUARI 2018

Carlsberg
NON ALCOHOLIC

Sveriges största alkoholfria öl finns nu även på burk.

Kommer i 6-pack!

Lokala avvikelser kan förekomma.

Varsågod!
Zeinas rätter på omslaget hittar du på sid 6.

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 1 000 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.

NYTT PÅ HYLLAN

Det mexikanska köket med tacos, quesadillas, guacamole och salsa blir alltmer populärt, men det har länge saknats glutenfria alternativ. Nu finns Coop glutenfria tortillabröd, så att fler kan njuta av de mexikanska smakerna. Bröden är stora och kommer i förpackningar om två stycken, med ca-pris 29,90 kr.

Innehåll

Tips & Trix 5
Zeinas godaste 6
Mathjälten 12
Kyckling på flera sätt 14
Mustig gryta och pavlova 18
Vardagsakuten rycker ut 21
Vardagsvego 30
Medlemssidorna 34
Saras söta 42

Kyckling toppar listan för vardagsfavoriter

DET BLÅSER förändringens vindar över vad som landar på middagstallrikarna en vardagskväll. Efter fyra år på tronen får spaghetti och köttfärssås lämna över förstaplatsen till vår nya älsklingsrätt kyckling*. Vi vill ha mer variation, och kyckling är oslagbart när det gäller att förändra smak och tillagningssätt. Jag och barnen äter kyckling minst två gånger i veckan, och hos oss kniper helgrillad kyckling och saffranskyckling en delad förstaplats. Du hittar dem och fler av våra kycklingfavoriter på **sidan 14.**

ZEINA MOURTADA, som ligger bakom succébloggen Zeinas Kitchen, är mästerlig på att bygga broar mellan matkulturer, och hennes recept är en blandning av svensk husmanskost, thailändska pannkakor, indisk curry och turkiska biffar. På **sidan 6** bjuder hon på en sagolikt god buffé.

ATT UMGÅS RUNT matbordet är bara bäst, så passa på att bjuda över dina vänner på mellokväll. Bjud på en mustig gryta, och när musikfesten är klar överraskar du med kvällens verkliga vinnare, vinterpavlova med chokladmaräng.

*Källa Food & Friends matrapport 2017

Missa inte mustig gryta och vinterpavlova på sid 18!

Tyck till om Mer Smak! mersmak@coop.se

Sara Begner är matkreatör och chef för Coop provkök.

FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

Den perfekta mellanmålskakan, hälsar Anna.

Praktikanten testar

”Goda och enkla recept!”

Hej, Anna! Du är praktikant på Mer Smak och har provat några av recepten i det här numret. Hur var det?

– Det var roligt! Jag gillar att baka och laga mat, vilket var en av anledningarna till att jag sökte mig till Mer Smak. Så att få i uppgift att provlaga recept har bara känts roligt och inte som ett jobb!

Du provlagade kycklingen med basilikarisotton och även sötpotatiskakan. Hur gick det?

– De blev supergoda både två! Och funkade bra att laga även i mitt lilla studentkök. Det var inga komplicerade steg och blev inte för mycket disk. Det uppskattade jag.

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.

Valio eila LAKTOSFRI

Lokala avvikelser kan förekomma.

Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

ÄT HAVRE för hälsan

Ät havregrynsgröt till frukost och innan träning – de långsamma kolhydraterna håller dig mätt och pigg längre! Havre innehåller **antioxidanter**, **B-vitaminer**, **proteiner** och **mineraler**. Och även **betaglukaner**, en slags kostfiber som bidrar till en jämnare blodsockernivå och även att sänka kolesterolet. Havre innehåller dessutom livsviktiga **aminosyror** (proteiner) och är en källa till mangan, magnesium, koppar, zink och järn.

FYRA SMARTA SÄTT

Macka: Gör din knäckemacka på havreknäcke. Eller smula knäcket i filen.

Grötvariant: Koka upp 2 dl **mandelmjölk** (eller havremjölk), 2 dl **vatten** och 2 krm **salt** i en kastrull. Tillsätt 2 dl **havregryn** och 1/2 dl **frön** (t ex solros/lin). Låt sjuda 2–3 min. Dra kastrullen från värmen. Låt stå 3 min.

Pannkakor: Tillsätt havregryn i pannkakssmeten så blir de fiberrika och får ett högre näringsinnehåll (minska ev något på mjölet).

Smoothie: Mixa ner havregryn i smoothien.

Gröt är en god start på dagen.

HAVREKROSSGRÖT MED APRIKOSER & BÄRSALSA

TID: 30 MIN

Tar en stund att koka men får ett annat tugg än vanliga havregryn.

4 PORTIONER

- 3 dl **havrekross**
- 7 dl **vatten**
- 1 dl **torkade aprikoser**
- ½ tsk **salt**

GÖR SÅ HÄR

1. Koka upp samtliga ingredienser till gröten i en kastrull. Dra ner värmen och sjud under lock 25–30 min.

2. Servera som den är, med havredryck till. Eller med en salsa gjord på ca 250 g **frysta bär** som du kokar upp i en kastrull och sötar med 2 msk **honung**. Tillsätt ev några hackade **basilikablad**.

Tips! **Banan i skivor är ett snabbalternativ till bärsalsan.**

"Frukost är trendigt", säger Lennart Wallander.

MÅNADENS MATPROFIL

»Fikonet är den nya avokadon«

Lennart Wallander, vd och projektledare på kommunikationsbyrån Food and Friends, är expert på trender inom mat och dryck.

Vad kan vi förvänta oss av 2018?

– Mattrenderna för 2018 kan kort sammanfattas som upplevelse, ensamhet och snabbhet. Vi vill att ätandet ska vara en upplevelse, vi äter själva på restaurang på ett helt annat sätt och vi vill att servicen ska vara ännu mer effektiv.

Ser du några frukosttrender?

– Frukosttrenden i stort är stark, vi tycker om att äta frukost dygnet runt och fler och fler restauranger utökar sin frukostmeny så att den gäller hela dagen. Allt fler restauranger utökar från att ha dagens lunch till att också ha dagens frukost, vilket leder till att det kommer ut mer udda frukostmat. Det är inte bara fil, flingor och mackor längre utan det kan vara så att det serveras grillad kyckling till frukost. Så det är mer vågade smaker på frukostmenyerna.

Vilken ingrediens kommer att vara trendigast 2018?

– Fikonet, det är den nya avokadon! Överlag så håller vi på och utforskar nya grönsaker att äta mer av, blomkål och brysselkål på nya sätt till exempel.

Zeinas sagolikt goda PLOCKBUFFÉ!

Zeina Mourtada plockar det bästa FRÅN VÄRLDENS ALLA HÖRN och skapar underbar mat. Själv har hon rötterna i det libanesiska köket. Men när hon bjuder på buffé finns ingen gräns för inspirationen.

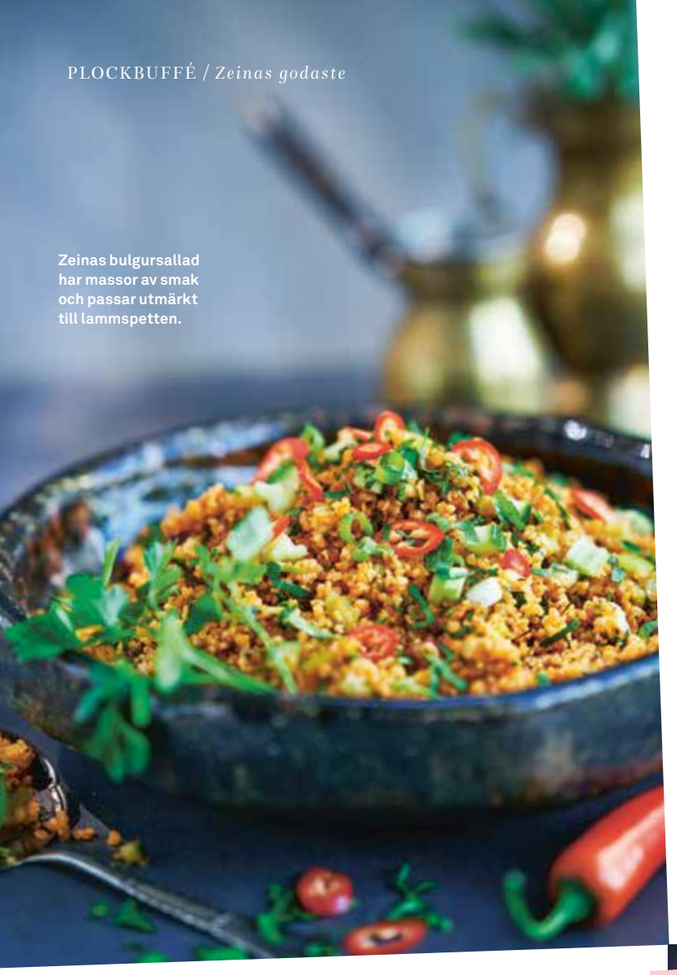
RECEPT: **ZEINA MOURTADA**
STYLING: **KAROLINA OLSON HAGLUND**
FOTO: **WOLFGANG KLEINSCHMIDT**

Rosenvatten
Blanda 1 liter **vatten** med 3 msk **chiafrön**, ½ dl **socker,** 1 tsk mortlad **kardemumma** och ev 1 msk **rosenvatten**. Rör tills sockret lösts upp och chiafröna inte ligger på ytan. Låt stå minst 1 timme. Servera kall ev med **myntablad**.

Strax dags för ugnen. Men först toppar Zeina böreken med sesamfrön.

Jag lagade maten

NAMN: Zeina Mourtada.
AKTUELL MED: Just nu jobbar hon med en kokbok som kommer ut i september. Zeina är en populär matbloggare och arbetar dessutom som lärare för en grupp ungdomar på Fryshuset i Husby, där hon inspirerar dem att laga mat – och fotografera den.
VAD KÄNNETECKNAR DIN MAT: ”Mina recept är inte komplicerade. Det är en härlig blandning mellan svensk husmanskost, libanesiska grytor, chilenska empanadas, irakiskt bröd, italienska köttbullar, kanelbullar, thailändska pannkakor, indisk curry, grekisk sallad och turkiska biffar.”
VAD VÄCKTE DITT MATINTRESSE? ”Det var mina föräldar. Både mamma och pappa är jätteduktiga på att laga mat. Jag har vuxit upp i ett hem där man testar mat från olika kulturer. Men mamma har alltid tyckt att det är viktigt att även laga libanesiskt, eftersom det är där vi har våra rötter. Det blir mycket matprat när familjen ses.”
VAD ÄR DET GODASTE DU VET? ”Jag älskar en mustig gryta med ett gott bröd.”



Zeinas bulgursallad har massor av smak och passar utmärkt till lammspetten.

BULGURSALLAD

TID: 40 MIN

Zeinas variant på klassisk tabbouleh.

4 PORTIONER

- 3 dl **bulgur**
- 1 **rödlök**, finhackad
- 1 msk **rapsolja**
- 2 msk **tomatpuré**
- 1 msk **paprikapulver**
- ½ **gurka**
- 3 **sivripaprikor** (eller vanliga)
- 1 kruka **persilja**
- 1 kruka **mynta**
- 2 **salladslökar**
- 1 msk **torkad mynta**

2 tsk **malen spiskummin**
1 tsk **cayennepeppar**

- ½ tsk **svartpeppar**

1 tsk **salt**

- 2 små **citroner**, pressad saft
- 2 msk **olivolja**
- 2 msk **rapsolja**

1–2 msk **crema di balsamico**

- 1 **röd chili**

GÖR SÅ HÄR

1. Koka bulgurn några minuter kortare än anvisningen på förpackningen för en mer al dente konsistens.
2. Stek löken mjuk och glansig i olja. Tillsätt tomatpuré och paprikapulver och fräs någon minut till.
3. Finhacka gurka och paprika. Strimla örter och salladslök fint.
4. Rör ihop den varma bulguren med lökblandningen tills allt har en fin röd färg. Låt svalna.
5. Tillsätt torkad mynta, spiskummin, cayennepeppar, svartpeppar och salt. Pressa ner citronsaften och ringla över olja och crema di balsamico. Vänd ner alla grönsaker och örter och häll upp på ett serveringsfat. Garnera med skivad chili.

LAMMKEBABSPETT MED FETAOSTDIPP

TID: 30 MIN

Det här är klassiska spett med lite nytänk. Dippen är jättegod till spetten!

4 PORTIONER

- 500 g **lammfärs**
- 1 liten **rödlök**, finhackad
- ½ tsk **gurkmeja**
- 1 tsk **paprikapulver**
- 1 dl finhackad **persilja**
- ½ tsk **svartpeppar**

1 tsk **salt**

FETAOSTDIPP

1 burk **kronärtskockshjärtan i lag** (420 g)

- 150 g **fetaost**
- 1 **vitlöksklyfta**
- ½ **citron**, pressad saft
- 3 msk **crème fraiche**

salt och **svartpeppar**

- 5 små **kvisttomater**, till garnering
- färsk **koriander**, till garnering

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 250°. Blanda alla ingredienser med färsen till en jämn smet. Krama fast smeten ordentligt kring spetten med oljiga händer. Det är viktigt att det inte är några luftbubblor kvar. Lägg spetten på en ugnsplåt och grilla högt uppe i ugnen tills de har fin färg, ca 6 min. Vänd ev efter halva tiden.
2. Fetaostdipp: Sila av spadet från kronärtskockorna och lägg i en matberedare med resten av ingredienserna. Mixa till en slät dippsås och smaka av med salt och peppar. Garnera dippen med fintärnade tomater och koriander. Ringla på lite olja.

Tips!
Servera spetten till middag i pitabröd med dippsås, mer tomater och koriander.

BARNENS FAVORIT

Det går även bra att använda blötlagda träspett till kebaben.

OLIVSALLAD

ZEYTOON PARVARDEH

TID: 10 MIN

En underbar sallad som bara blir godare om den görs dagen före.

4 PORTIONER

- 500 g urkärnade **oliver**
- 1 dl **valnötter**
- 1 **granatäpple**
- ½ dl finhackad **persilja**
- ½ dl finhackad **mynta**
- 2 msk **olivolja**

1 msk **granatäppelsirap** eller crema di balsamico

GÖR SÅ HÄR

1. Rosta valnötterna i torr panna till fin färg. Hacka grovt.
2. Skär bort toppen på granatäpplet. Gör fem skåror genom skalet och bryt isär i klyftor. Plocka varsamt ut kärnorna.
3. Rör ihop oliverna med resten av ingredienserna och häll upp på ett serveringsfat.

Persisk olivsallad är lika god till en välkomstdrink som till Zeinas buffé.

Börek görs i många delar av världen. Zeinas recept är turkiskt.

BÖREK (SPENAT- OCH FETAOSTFYLLDA FILODEGSSNURROR)

TID: 35 MIN **UGN:** 200°

Var snabb på handen när du formar böreken och lägger den på plåten.

6 STYCKEN

6 **färska filodegsark**
- 200 g **färsk spenat**
- ½ **purjolök**, tunt strimlad, eller 1 lök, finhackad
- 1 msk **rapsolja**

½ tsk **salt**
- ½ tsk nymalen **svartpeppar**
- 150 g **fetaost**

TILL PENSLING
- 1 **ägg**
- ½ dl **yoghurt** (12 %)
- 2 msk **olivolja** eller 25 g smält smör

GARNERING
- 1 **äggula**
- 1 msk **sesamfrön**, gärna vita och svarta

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Fräs lök och spenat i olja tills spenaten sjunkit ihop. Salta, peppra och stek tills all vätska är borta. Häll upp i en skål och smula ner fetaosten. Rör om och låt svalna.

2. Vispa ihop ägg, yoghurt och olja/smält smör. Lägg ut ett filodegsark och pensla med äggvispet. Lägg en strimma av spenatfyllningen (ca ½ dl) på kanten vid långsidan. Rulla ihop filodegen till en rulle och rulla sedan ihop till en snäcka. Gör likadant med resterande filodegsark.

3. Pensla med äggula och strö på sesamfrön. Grädda mitt i ugnen ca 30 min. Serveras varma eller kalla.

Tips! Lägg filodegsarken under en lätt fuktad kökshanduk under tiden du arbetar så torkar den inte och spricker.

Dippsåsen är inte bara mättande, den är också fantastiskt god!

FRITERAD BLOMKÅL MED TAHINIDIPP

TID: 30 MIN GF LF

En supergod klassisk libanesisk rätt som är helt vegansk.

4 BUFFÉPORTIONER
- 600 g **blomkål**
- 5–7 dl **rapsolja** (fritering)

flingsalt
- ev **chiliflakes**
- ½ **citron**

TAHINISÅS
- 1 ½ dl **tahini**
- 1 **citron**, pressad saft
- 1 **vitlöksklyfta**, riven

ca 1 dl **vatten**
- ½ dl finhackad **persilja**

salt

GÖR SÅ HÄR

1. Tahinisås: Mixa tahinin (sesampasta) med citronsaft och vitlök. Tillsätt vatten tills såsen känns len och krämig. Rör ner persiljan och smaka av med salt.

2. Plocka buketter av blomkålen och hetta upp olja i en kastrull med höga kanter till en temperatur på ca 180°. Fritera blomkålen till fin färg, ca 5 min, och låt rinna av på hushållspapper. Salta och strö ev över chiliflakes. Pressa över citronsaft och doppa i såsen vid servering.

»Det är ett stort steg för många lantbrukare att ställa om till ekologisk produktion.«

Anita Falkenek är fotograferad på Åsbergby Gård utanför Knivsta, där Olle Linder föder upp Krav-grisar.

Klimatkämpe!

Namn: Anita Falkenek.
Ålder: 53.
Bor: Vaxholm.
Gör: Vd för Krav. Ekotoxikolog i grunden.
Familj: Son och dotter, 15 och 17 år.
Fakta: Den ekologiska livsmedelsförsäljningen utgör 9,3 procent av Sveriges totala livsmedelskonsumtion, enligt Ekoweb 2017.

Mathjälten: Anita Falkenek

FLER MÅSTE INSE ATT EKO ÄR LÖNSAMT

Intresset för ekologiskt har gjort att butikshyllorna med eko-produkter i perioder gapat tomma.

Möt Kravs vd Anita Falkenek, som ska locka fler att bli ekobönder, och läs varför hon tror att eko är bättre för den holistiska hälsan.

ANITA FALKENEK är uppvuxen i en bondgårdsidyll i Ätradalen i Halland. Hon red barbacka på ardennerhästar, hjälpte till med korna hemma på gården och minns höskörden med värme.

Men det var inte uppväxten som fick Anita Falkenek att ägna yrkeslivet åt miljöfrågor. Det var biologiläraren Stig Wester, som var så engagerad i klimatet att han nästan hoppade framme vid katedern.

– Han fick mig att förstå människans påverkan på klimatet och att även om ån Ätran är vacker så är den försurad, på grund av oss människor. Det väckte en önskan att vilja bidra, och jag utbildade mig till ekotoxikolog. Det låter som en plattityd, men jag vill göra världen lite bättre och se till att vi, våra barn och barnbarn kan njuta av vårt fantastiska jordklot.

– Klimatet och hur vi hanterar kemikalier är de primära frågorna; övriga viktiga miljöaspekter som vatten och biologisk mångfald påverkas av hur vi löser växthuseffekten och kemikaliehanteringen.

År 2015 var ett rekordår för ekologisk mat, så pass att den ofta sålde slut i hyllorna. Varför ser vi en andra grön våg nu?

– Många förstår sambandet mellan mat och miljö, och i Sverige finns det en tydlig trend att äta hälsosamt. I det hälsosamma väger många in ekologisk mat och ser det som en renare typ av mat, odlad med färre kemikalier och utan onödiga tillsatser. Det stämmer delvis, det är ju odlat med färre kemikalier och färre tillsatser, men studier visar att ekologiskt inte är mer hälsosamt än konventionellt odlad mat.

– Däremot är jag övertygad om att ekologisk mat är bra för den holistiska hälsan. Den sprider inte i samma utsträckning naturfrämmande kemiska bekämpningsmedel, som kommer ut i grundvattnet, i jorden och sedan i grödorna. Ekologisk mat påverkar vår långsiktiga hälsa. Vi hjälps åt att göra jorden friskare, helt enkelt.

Produktionen av ekologiskt ökar inte i samma takt som efterfrågan. Hur ska du ändra det?

– Det är en utmaning att skapa balans mellan tillgång och efterfrågan. Att ställa om till ekologisk produktion görs inte i en handvändning; det är ett stort steg för många lantbrukare. Vi måste få fler att inse att det är lönsamt. Nyligen kom till exempel en rapport från LRF Konsult som visade att ekomjölk är mer lönsam att producera.

Men nu verkar vinden ha vänt, och enligt er årliga marknadsrapport ökar antalet Krav-märkta bönder långsamt. Varför?

– Troligen har de känt av konsumenternas efterfrågan; på så sätt är lantbruk inte annorlunda än klädhandeln. Lantbruken drivs av smarta affärsmänniskor som vill sälja det de producerar.

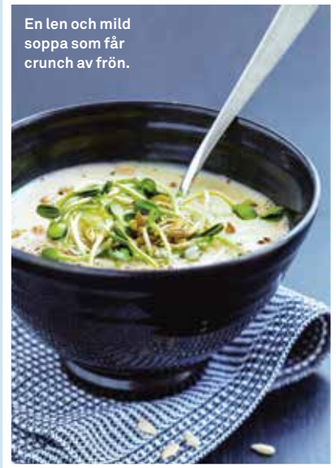
Under 2014 och 2015 rådde brist på ekovaror som ägg, fläskkött och kyckling. Hur påverkade det synen på Krav-märkta produkter?

– Konsumenterna verkar ha haft överseende med det. Försäljningen av ekologiskt fortsätter att öka, även om vi inte ser samma boom som för några år sedan.

Många tycker fortfarande att ekologiskt är dyrt. Vad vill du säga till dem?

– Jag har fullt respekt för att många har det tufft med vardagsekonomin. Men jag tänker att det är all annan mat som är för billig och att det är ett av grundproblemen. Vi producerar mat som många gånger åsamkat naturen kortsiktig eller långsiktig skada som ingen betalar för. Det kan handla om att vi producerar så intensivt att jordmånen försämras och att marken om 50 år sugits ut på näring. Eller att vi producerar med monokulturer där man bara odlar en gröda och på så sätt skadar den biologiska mångfalden. Det är en stor kostnad för naturen, och den kostnaden får vi betala i framtiden om inget görs. ❤

Text: Karin Herou Foto: Thron Ullberg



En len och mild soppa som får crunch av frön.

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

JORDÄRTSKOCKSSOPPA MED SOLROSSKOTT & FRÖN

TID: 35 MIN

Anita Falkenek älskar jordärtskockssoppa. Det här är en helt vegetarisk soppa med smak av jordärtskockor, potatis och purjolök, toppad med solrosskott.

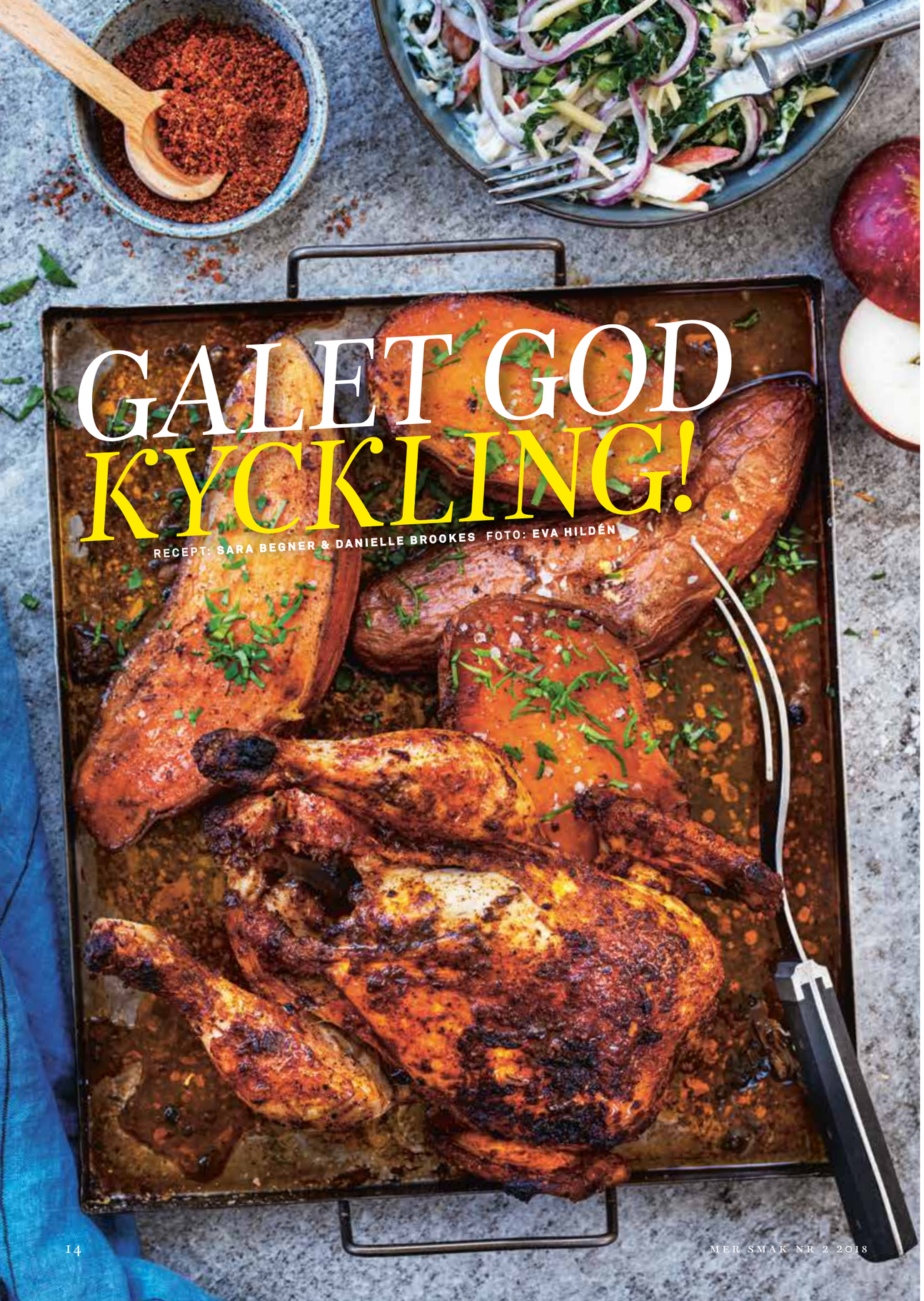
Vego-soppa med ekologiska grönsaker

4 PORTIONER

- 400 g **jordärtskockor,** skalade och delade
- 200 g **potatis,** skalad och tärnad
- ½ **purjolök,** strimlad
- 1 msk **olivolja**
- 1 grönsaksbuljongtärning + 5 dl **vatten**
- 400 g **kokta stora vita bönor**
- 2 dl **mjölk**
- 2 ½ dl **grädde**
- 1 tsk **salt**
- ½ tsk **svartpeppar**
- 2 dl **solrosskott**
- ½ dl **rostade solrosfrön**

GÖR SÅ HÄR

1. Fräs jordärtskockor, potatis och purjolök i en kastrull med lite olivolja.
2. Tillsätt vatten och buljongtärning och låt sjuda tills skockor och potatis är mjuka och går att mosa, ca 10 min.
3. Tillsätt bönorna. Mixa soppan slät med mixerstav.
4. Tillsätt mjölk och grädde, koka upp och smaka av med salt och peppar.
5. Servera soppan med solrosskott och rostade solrosfrön.



GALET GOD KYCKLING!

RECEPT: SARA BEGNER & DANIELLE BROOKES FOTO: EVA HILDÉN

Kyckling är bästa vardagsmaten. OCH BÄSTA FESTMATEN! Vi bjuder på fem sinsemellan helt olika rätter – alla lika goda!

UGNSROSTAD KYCKLING MED BAKAD SÖTPOTATIS & SLAW

TID: CA 1 ½ TIMME INKL TID I UGNEN

UGN: 225°

Smart med mat som sköter sig själv i ugnen. Den hemgjorda grillkryddan ger ljuvlig smak!

4 PORTIONER

- 1 hel **kyckling** (ca 1 kg)
- 2 **sötpotatisar**
- 1 msk **olivolja**
- 1 tsk **salt**

GRILLKRYDDA

- 1 **kött- eller kycklingbuljongtärning**
- ½ msk **paprikapulver**
- 1 tsk **fänkålsfrön**
- 1 tsk **oregano**
- 1 tsk **strösocker**
- 1 tsk **salt**
- ½ tsk **curry**
- ½ tsk **svartpeppar**
- ½ tsk **cayennepeppar**

SVARTKÅLS-SLAW

- 1 påse **kålrot-svartkål** (300 g), eller strimlad kålrot och valfri kål
- 1 liten **rödlök**, tunt skivad
- 1 **äpple**, strimlat
- 1 ½ dl **majonnäs** (gärna Hellmann's)
- 2 tsk **äppelcidervinäger**

GÖR SÅ HÄR

1. Mortla ihop alla torra kryddor till grillkryddan. Täck kycklingen med grillkrydda. Lägg i en ugnsform med bröstsidan uppåt. Tillaga mitt i ugnen ca 1 ½ timme. Vänd två gånger under tiden. Skeda spadet över kycklingen.
2. Tvätta sötpotatisen och dela på längden. Pensla med olja och lägg snittytan ner på en plåt. Rosta i ugnen samtidigt med kycklingen tills de är mjuka, ca 40 min.
3. Rör ihop alla ingredienser till svartkålsslawen. Smaka av med salt. Servera med kycklingen och sötpotatisen.

REDAKTIONENS VAL

Perfekt avvägning mellan den krispiga salladen och den krämiga grytan.

SAFFRANSDOFTANDE KYCKLINGGRYTA

TID: 50 MIN

Krämig, smakrik och enkel att göra.

4 PORTIONER

- 900 g **kycklinglårfilé**
- **rapsolja,** till stekning
- 2 **gula lökar**, hackade
- ½ g **saffran**
- 2 msk **tomatpuré**
- 2 **vitlöksklyftor**, finhackade
- 6 dl **vatten**
- 1 **citrongräs**, finstrimlat
- 1 dl **russin**
- 1 msk **kycklingfond**

GRÖNKÅLSSALLAD

- 100 g **grönkål**
- 1 liten **rödlök**, tunt skivad
- ½ **citron**, pressad saft
- 1 ½ dl **granatäppelkärnor**
- ½ dl **nötter**, t ex valnötter
- 1 msk **olivolja**
- **salt**

TILL SERVERING

- **ris** eller bulgur

Tips! **Funkar fint som bjudrätt. Eller som comfort food till helgen.**

GÖR SÅ HÄR

1. Koka ris eller bulgur enligt anvisning på förpackningen.
2. Hetta upp olja i en stekpanna och bryn kycklingbitarna hastigt runt om, salta.
3. Värm olja i en gryta och fräs löken i saffran, tomatpuré och vitlök. Stek tills löken är mjuk och lägg sedan ner kycklingen.
4. Tillsätt vatten, citrongräs, russin och kycklingfond. Sjud under lock ca 30 min.
5. Grönkålssallad: Krama runt grönkål och lök med citronsaften. Blanda med granatäpple, nötter, olja och salt.
6. Servera grytan med salladen och bulgur eller ris.

Kyckling är bästa vardagsmaten!

Tips! Med olika fyllningar i pastan kan rätten enkelt varieras.

RICOTTAFYLLD PASTA MED TOMATSÅS, KYCKLING & FETAOST

TID: 25 MIN

Vällagad vardag med goda smakkrockar.

4 PORTIONER

500 g **fylld färsk pasta**, t ex med ricotta
1 **zucchini**

PASTASÅS

200 g **kycklingfilé**
½ dl **olivolja**
1 **gul lök**, hackad
2 **vitlöksklyftor**, finhackade
1 **röd chili**, finhackad
1 tsk **torkad timjan**
2 msk **tomatpuré**
500 g **krossade tomater**
1 dl **vatten**
1 msk **balsamvinäger**
½ msk **strösocker**/ honung
150 g **fetaost**
salt och **peppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Skär kycklingen i små bitar. Hetta upp olja i en kastrull och stek kyckling, lök, vitlök, chili och timjan. Stek någon minut och krydda med salt och peppar. Tillsätt tomatpurén och stek under omrörning någon minut till.
2. Häll i krossade tomater, vatten, balsamvinäger och socker. Låt småputtra ca 10 min och smula sedan ner hälften av fetaosten.
3. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Skär zucchinin i tunna skivor på längden med mandolin eller osthyvel. Lägg ner i kastrullen precis innan vattnet hälls av i ett durkslag.
4. Fördela pasta och zucchini på fyra tallrikar och toppa med tomatsåsen och smulad fetaost. Dra ett varv med pepparkvarnen.

BASILIKARISOTTO MED KRISPIGT KYCKLINGBEN

TID: 50 MIN G L
UGN: 200°

Använd helst kyckling med skinn – det är det som blir krispigt!

4 PORTIONER

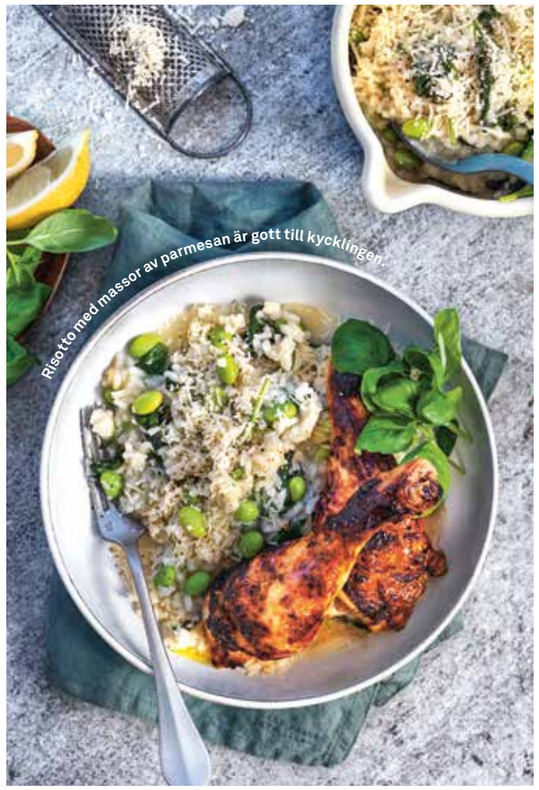
1 kg **kycklingdelar med ben**
25 g **smör**, rumsvarmt
1 **vitlöksklyfta**, riven
1 liten **citron**, finrivet skal
1 msk **flingsalt**
1 tsk **honung**

BASILIKARISOTTO

1 liter vatten
2 **hönsbuljongtärningar**
3 dl **avorioris**
2 **schalottenlökar**, finhackade
1 msk **olivolja**
2 dl **torrt vitt vin**
70 g **babyspenat**
100 g **frysta gröna sojabönor**, värmda enligt förpackningen
1 kruka **basilika**
4 dl finriven **parmesan**
salt och **svartpeppar**
olivolja
ev ½ **citron,** till servering

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Blanda smöret med vitlök, citronskal, salt och honung. Lägg kycklingdelarna i en ugnsform. Bred på vitlökssmöret. Tillaga mitt i ugnen ca 30 min.
2. Basilikarisotto: Koka upp vattnet med buljongtärningarna. Fräs ris och lök i olja under omrörning någon minut. Häll i vinet och låt sjuda tills hälften av det återstår. Häll i en tredjedel av buljongen och låt sjuda tills nästan allt kokat in. Häll i resterande buljong i omgångar och rör då och då. Risotton är klar då riset är mjukt men ändå har en lätt tuggig mitt. Risotton ska vara lös i konsistensen.
3. Vänd ner spenat, sojabönor, basilika och parmesan. Smaka av med salt och peppar.
4. Garnera med basilikablad och ringla över lite olja. Servera kycklingen med den krämiga risotton.



Risotto med massor av parmesan är gott till kycklingen.

Kycklingköttbullarna får helt perfekt konsistens!

KYCKLINGKÖTTBULLAR MED KRÄMIG SÅS & RÅRÖRDA LINGON

TID: 35 MIN

Husmanskost på bästa sätt!

4 PORTIONER

1 kg **potatis**

KYCKLINGKÖTTBULLAR

500 g **kycklingfärs**
1 dl **ströbröd**
1 dl **mjölk**
1 **ägg**
1 **gul lök**, grovriven
1 dl **hackad persilja**
1 **vitlöksklyfta**, riven
½ **citron,** rivet skal och saft
1 tsk **salt**
½ tsk **svartpeppar**
1 msk **smör**

KRÄMIG SÅS

½ **gul lök,** finhackad
3 dl **vatten**
2 dl **crème fraiche**
1 **fond du chef** (buljong), biff eller kyckling
½ msk **mörk sirap**

RÅRÖRDA LINGON

225 g **frysta lingon**
1 dl **strösocker**

GÖR SÅ HÄR

1. Skala och koka potatisen i saltat vatten.
2. Köttbullar: Blanda ströbrödet med mjölk, ägg, lök, persilja, vitlök, citron, salt och peppar. Låt stå några minuter. Blanda ner kycklingfärsen. Hetta upp en stekpanna och klicka i smör. Forma bollar med blöta händer och stek runt om till fin färg och helt genomstekta, ca 6 min. Ta upp köttbullarna.
3. Krämig sås: Stek lök i fettet som är kvar i pannan. Häll i vatten, crème fraiche, fond och sirap. Låt sjuda ca 5 min.
4. Rårörda lingon: Rör lingonen med sockret tills det lösts upp och lingonen tinat.
5. Servera kycklingköttbullarna med den krämiga såsen, kokt potatis och lingon.

Tips! Servera gärna med kokta gröna ärter.

Experten:

Vinet som matchar maten

Mats Claesson, vinexpert på *folkofolk.se*, slår ett slag för den blå druvan cabernet sauvignon och den gröna chardonnay.

Det finns tusentals olika druvsorter, men i vinets värld är det endast några få som når pallplacering vad gäller både kvalitet och popularitet. Högst upp på tronen har vi utan tvekan den blå druvan cabernet sauvignon och den gröna chardonnay.

Chardonnay har sitt ursprung i Frankrike och är världens mest odlade gröna druvsort. Det är en mycket mångfasetterad druva som bland annat ligger bakom några av världens bästa torra vita viner.

Cabernet sauvignon är världens mest odlade druvsort och är en dröm för vinproducenten eftersom den både ger goda viner och är lätt att odla. Den är för många den ädlaste blå druvan, speciellt om det står Bordeaux på etiketten.

Den här gången har jag valt förpackningar med mindre miljöpåverkan: box och PET-flaska. PET-flaskor har pant och kan lämnas in på närmaste pantstation.

Drostdy-Hof Chardonnay 2017, 87 kr + 1 kr pant (12076), PET-flaska 750 ml, Sydafrika.

Ett Fairtrade-vin som är härligt fruktigt och med en klädsam krydda från ekfatslagringen. Finner en passande partner i den ugnsrostade kycklingen med bakad sötpotatis.

Ekologiskt!

Las Moras Organic Chardonnay 2017, 229 kr (16018), 3-liters box, Argentina.

Boxen är den förpackningstyp som normalt ger minst klimatpåverkan, och här kommer en fylld med chardonnay-vin från Argentina. Pröva gärna till basilikarisotton med krispigt kycklingben.

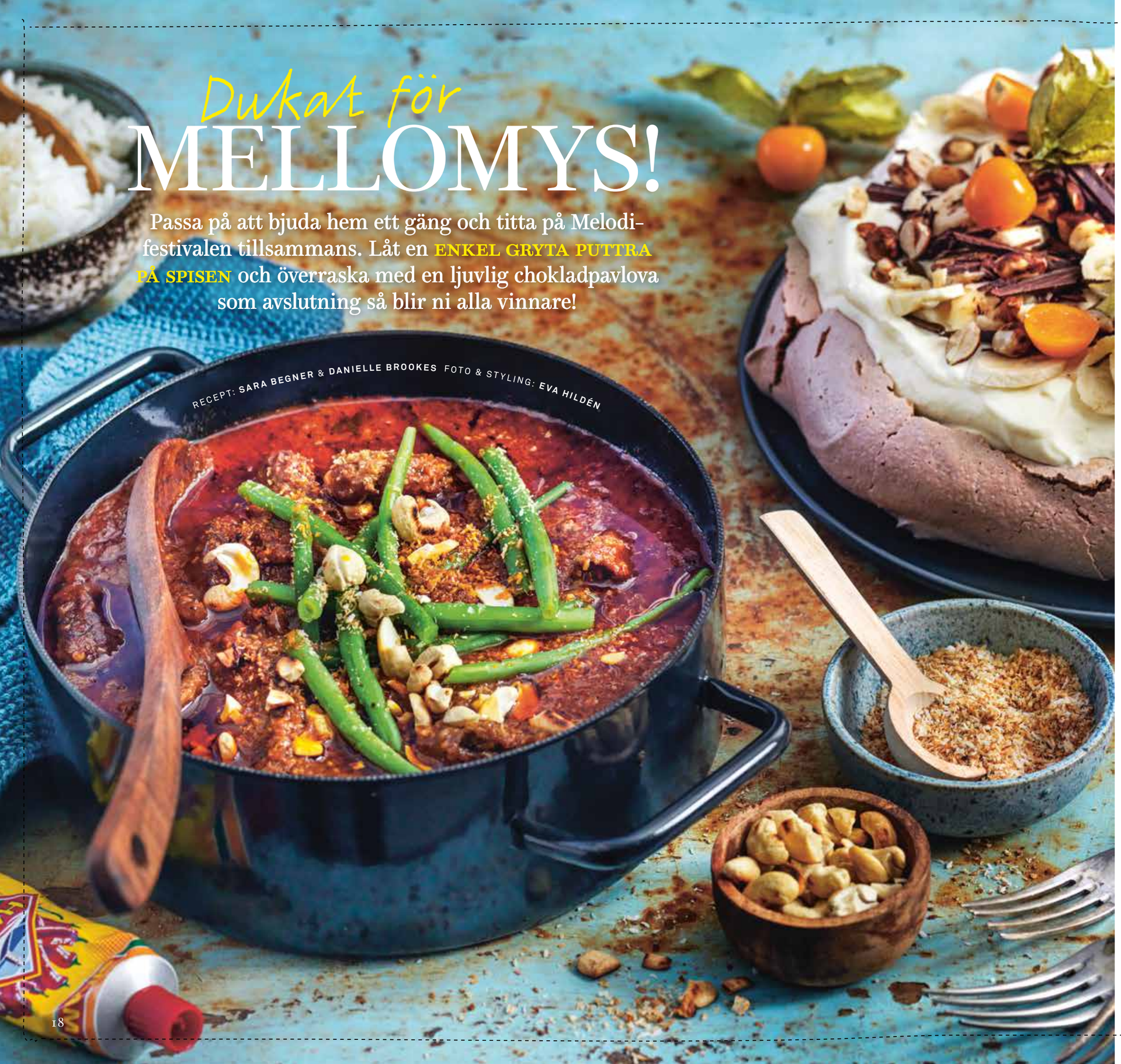
Chill Out Dark & Elegant 2016, 75,00 kr + 1 kr pant (2445), PET-flaska 1 000 ml, Sydafrika.

En sydafrikansk tolkning av den så populära cabernet-druvan. Här blir det både fruktigt, kryddigt och med en touch av choklad. Låt vinet möta kycklingköttbullarna med krämig sås.

Pasqua Sanzeno Organic Cabernet Merlot 2016, 225,00 kr (7530), 3-liters box, Italien.

Här samsas cabernet sauvignon med sin vanligaste partner merlot, och det blir ett trevligt och smakrikt vin som klarar både lättare och lite kraftigare kötträtter.

Ekologiskt!



Dukat för MELLOMYS!

Passa på att bjuda hem ett gäng och titta på Melodifestivalen tillsammans. Låt en **ENKEL GRYTA PUTTRA PÅ SPISEN** och överraska med en ljuvlig chokladpavlova som avslutning så blir ni alla vinnare!

RECEPT: SARA BEGNER & DANIELLE BROOKES FOTO & STYLING: EVA HILDÉN

Kom över på middag!

MUSTIG VINTERGRYTA

TID: 2 ½ TIMME

Grytan är ljuvligt smakrik, men glöm inte toppingen – det är den som gör't.

6 PORTIONER

- 1 kg **högrev**
- 2 msk **smör**
- 1 tsk **salt**
- ½ tsk **svartpeppar**
- 2 **gula lökar**, i klyftor
- 5 **vitlöksklyftor**, hackade
- 2 msk **tomatpuré**
- 1 msk **curry**
- 1 msk **paprikapulver**
- 1 burk **kokosmjölk** (400 ml)
- 1 burk **krossade tomater** (400 g)
- 2 msk **oxfond**
- 5 **kryddpepparkorn**, krossade
- ½ tsk **chiliflakes**

TILL SERVERING

- 4 dl **ris**
- 150 g **haricots verts**
- 2 dl **cashewnötter**, torrostade och grovhackade
- 1 dl **kokosflingor**, torrostade

GÖR SÅ HÄR

1. Skär köttet i grytbitar. Hetta upp en stekpanna och bryn köttet i smör i omgångar till fin stekyta. Salta och peppra.
2. Fräs lök och vitlök i smör i en gryta tills löken är mjuk. Tillsätt tomatpuré, curry och paprikapulver och stek under omrörning någon minut till. Lägg ner köttet i grytan och häll i kokosmjölk, krossade tomater och fond. Tillsätt kryddpeppar och chiliflakes och låt småputtra under lock 2–2 ½ timme. Rör om då och då under tiden och smaka ev av med salt före servering.
3. Koka riset enligt anvisning på förpackningen. Koka upp saltat vatten och låt haricots vertsen koka ca 3 min. Servera grytan med bönorna, cashewnötter, kokosflingor och ris.

CHOKLADPAVLOVA MED BANAN & HASSELNÖTTER

TID: 20 MIN + CA 1 ½ TIMME I UGN
UGN: 180°, 150°

Underbart god och väldigt festlig. Pavlova är alltid rätt.

8 PORTIONER

- 4 **äggvitor**
- 2 ½ dl **strösocker**
- 2 msk **kakao**
- 1 tsk **äppelcidervinäger** eller 2 krm ättiksprit (12 %)

TILL SERVERING

- 5 dl **vispgrädde**
- 2 **bananer**
- 50 g **mörk choklad**
- 1 dl **hasselnötter**, torrostade
- 8 **physalis**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 180°. Vispa äggvitan med elvisp på låg hastighet tills det börjar skumma. Höj hastigheten och häll i sockret lite i taget under tiden. Vispa till en fast och glansig maräng. Vispa ner kakao och vinäger.
2. Bred ut marängen med en slickepott på en plåt med bakplåtspapper. Forma till en cirkel med ca 20 cm i diameter. Grädda i nedre delen av ugnen ca 1 ¼ – 1 ½ timme. Marängen ska ha hård skorpa och mjuk mitt.
3. Vispa grädden fluffig och bred på marängen. Toppa med skivad banan, hackad choklad, grovhackade hasselnötter och physalis.

Hjälp, vi behöver mer *middags-lugn!*

OK, jag kommer. Det här fixar vi lätt!

»Vi behöver BROMSA TEMPOT på vardagskvällarna. Jag är innerligt trött på att vi kastar i oss maten«, säger Irene Törnkvist. »Hjälp oss att laga middag på ett smartare sätt.«

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

Vi som fick besök!

FAMILJEN I HUSET: Irene Törnkvist, Jakob, 13 år, Isak, 10 år, och Lisa, 22 år, som flyttat hemifrån.

BOR: I Årsta utanför Stockholm.

GÖR: Jobbar som receptionist.

MIDDAG I FARTEN: Makaroner och korv.

KOPPLAR AV MED: Joggar, träffar vänner och gör smycken av pärlor.

ATT BYTA BRÅTTOM mot ett lite lugnare tempo står högt upp på önskelistan för Irene Törnkvist. Jakobs och Isaks fotbollstäning styr vardagskvällarna, och att slänga i sig en macka räcker inte. De behöver äta middag och fylla på med ny energi för att orka med träningspassen.

– Mat är så mycket mer än att tugga och svälja. Vi behöver en stund i lugn och ro runt middagsbordet, säger Irene.

Det är inte i första hand snabbare recept som behövs, utan det är startsträckan före matlagningen och tjatet på att pojkarna ska hjälpa till som tar tid.

– Jag ägnar mer tid åt att tänka ut vad vi ska äta än åt själva matlagningen, säger Irene.

Sara inser att här blir utmaningen att skala bort onödiga moment och skaffa en smart planering som gör det enkelt att komma igång.

– Se köket som en plats där ni kan umgås och småprata under tiden som middagen lagas, säger Sara. Ge killarna roliga uppgifter som får dem motiverade att vara med. Skära och steka är betydligt mer spännande än att duka bordet.

Blir du nyfiken på hur Sara lyckas skapa mer middagslugn åt Irene, Jakob och Isak hittar du svaret på nästa sida.

ANNA-LENA AHLSTRÖM

Matkreatören Sara Begner rycker ut!

Så lyckas du – smarta knep →

Att laga mat tillsammans blir en del av det roliga!

1 Byt tankebana

Oavsett vad du ska laga kommer det att ta runt 20 minuter. Tävlar du mot klockan ökar stressen och det blir både tråkigt och jobbigt. Tänk om och ta vara på tiden; se det som en stund att göra något tillsammans. Färre ingredienser, enkla moment och småprat under tiden som maten blir klar kommer att skapa lugnet ni behöver.

2 Hackat, smaksatt och klart

Färdigskurna rotfrukts- och grönsaksblandningar i påse och smaksättare på burk och flaska är suveräna genvägar för att ha kul i köket och få mer tid runt middagsbordet. Här är några som jag gärna använder.

- **Färdigskuren kålrotsspaghetti**
- **Hoisinsås**
- **Ratatouille-mix i påse**
- **Chipotle-dressing**
- **Blomkålsris i påse**
- **Smaksatt crème fraiche, t ex paprika & chili**

Se sid 33 för fler tips.

3 Slipp panik i butiken

Att handla hungrig och stressad blockerar allt nytänkande. De enda två maträtter som dyker upp i huvudet är det ni åt igår och en som du inte är sugen på. Lösningen stavas veckomenyer; de sparar både tid och pengar. Låter du dessutom barnen vara med och välja middagsmaten blir alla nöjda.

Lägg fram redskap, torra varor och annat som inte behöver stå kallt så minskar startsträckan maximalt.

4 Kom i gång-hjälp

Att plocka fram och leta efter ingredienser är en riktig tidstjuv. Förbered middagen redan kvällen före så går det snabbare att komma igång. Ställ fram alla torra ingredienser, ta fram det som ska tinas och se till att det som behövs från kylen står väl synligt när du öppnar dörren.

FOTO: PETER KNUTSON

5 Gilla dina beslut

Mia Törnblom är ledarskapsutvecklare och en av våra mest eftertraktade föreläsare. Hon är aktuell med podden Självklart. Vi bad henne om tips på hur du förändrar dina tankebanor för mer middagsro.

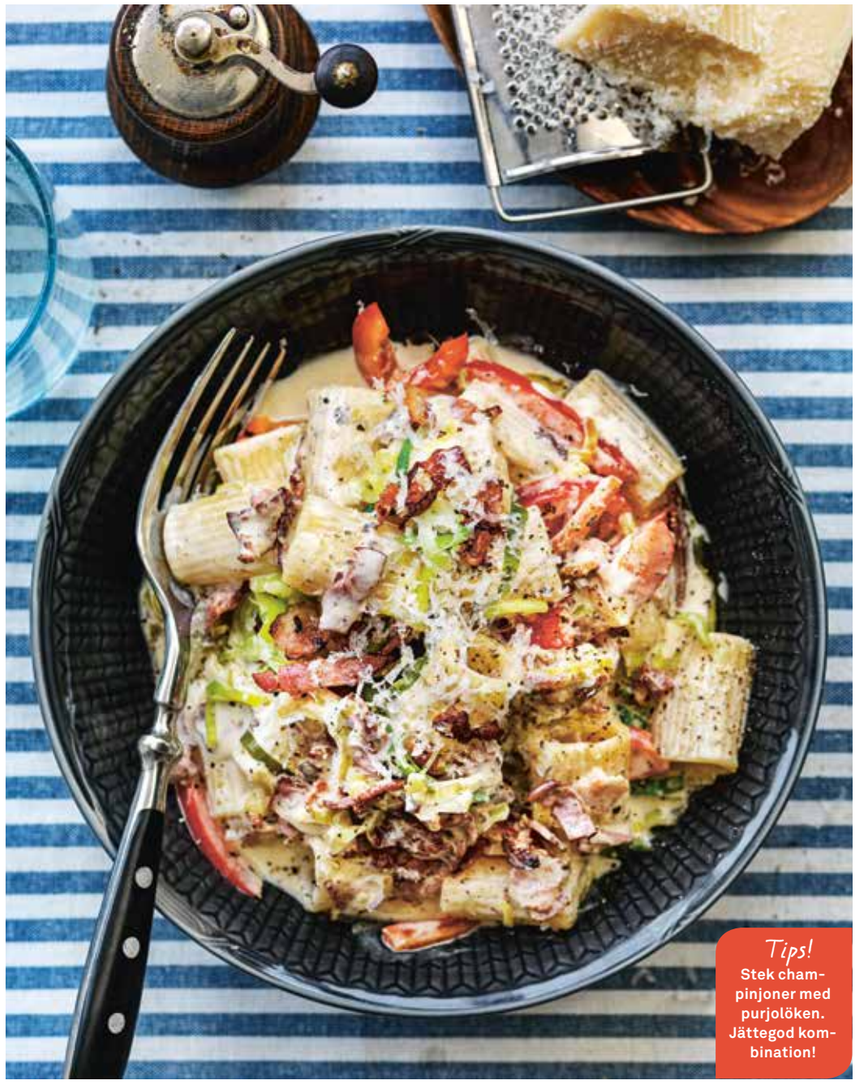
☑ Att vara i nuet är inget quick-fix. Det behövs träning, så börja med att vara närvarande i det du gör istället för att tänka på jobb eller oroa dig för att tiden inte räcker till.

☑ Reflektera mer. Stanna upp och fundera på vad som gjorde din dag bra, vad som var mindre bra och vad du vill ändra på inför morgondagen.

☑ Var bussig mot dig själv. Ha realistiska förväntningar som du kan leva upp till. Gilla dina beslut, släpp skuldkänslorna och njut av det du gör som blir bra.

Jakob och Isak blir snabbt riktigt duktiga på att hacka!

6 Recepten som är både goda och roliga att laga tillsammans



Tips! **Stek champinjoner med purjolöken. Jättegod kombination!**

Måndag

PASTA PENNE MED BACON & DIJONSENAP

TID: 20 MIN

80-talsklassiker! Ibland är man bara sugen på något smarrigt ...

4 PORTIONER

- 400 g **pasta**
- 2 pkt **bacon** (à ca 130 g), använd gärna kalkon- eller kycklingbacon
- ⅓ **purjolök**, strimlad
- 1 röd **paprika**, tunt strimlad
- 2 dl **crème fraiche**
- 2 dl **vatten**
- 1 ½ msk **dijonsenap**
- 1 tsk **salt**
- ½ tsk **svartpeppar**
- finriven **parmesan**, till servering

GÖR SÅ HÄR

1. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen.
2. Stek baconet i torr stekpanna och tillsätt purjolök och paprika när baconet fått fin färg. Tillsätt crème fraiche, vatten, senap, salt och peppar. Låt såsen puttra ihop ca 5 min.
3. Vänd runt pastan med såsen och servera med finriven parmesan.

→

GE BORT 12 NUMMER AV AFTONBLADET. DU BETALAR BARA FÖR 10.

Presentkort finns i din Coop butik.

Tisdag

Kinesisk färspanna

TID: 25 MIN

Färs, soja och kål är en klassisk kombination – det är såå gott!

4 PORTIONER
- 500 g **färs**
- 3 dl **ris**
- 1 msk neutral **olja**
- 1 **gul lök**
- 200 g **vitkål** eller salladskål
- 1 **röd chili**
- 2 **vitlöksklyftor**, rivna
- 40 g **ingefära**, riven
- 3 dl **vatten**
- 1 msk **kinesisk soja**
- 2 tsk **strösocker**
- ½ tsk **salt**
- ½ tsk **svartpeppar**
- ev **persilja** till garnering

GÖR SÅ HÄR

1. Hetta upp olja i en stekpanna och bryn färsen. Koka ris enligt anvisning på förpackningen.
2. Strimla lök, kål och chili fint.
3. Tillsätt vitlök, ingefära, vatten, soja och socker i färsen och stek någon minut till.
4. Vänd ner lök, kål och chili och stek ytterligare 3–4 min. Smaka av med salt och peppar och toppa ev med hackad persilja. Servera med ris.

Spara tid!
Det finns **färdigstrimlad vitkål** i kyldisken och **ingefära** och **vitlök på tub** om du vill spara tid när du lagar maten. Koka några deciliter extra ris så kan du snabbt göra Nasi Goreng senare i veckan.

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.

Onsdag

Nudelwok med hoisinsås

TID: 20 MIN

Att woka är ofta ett smart sätt att få i sig massor av grönsaker.

4 PORTIONER
- 150 g **äggnudlar**
- 500 g **fläskbog**
- 1 msk neutral **olja**
- 1 tsk **salt**
- ½ tsk **svartpeppar**
- 1 msk neutral **olja**
- 1 påse **ratatouille-mix,** 400 g
- 1 **vitlöksklyfta**, riven
- 2 dl **hoisinsås**
- 2 msk **sesamfrön**, torrostade

GÖR SÅ HÄR

1. Koka nudlarna enligt anvisning på förpackningen. Putsa köttet från senor och skär i tunna strimlor.
2. Hetta upp olja i en wok eller stor stekpanna. Stek lite av köttet i taget. Salta och peppra. Lägg upp köttet på ett fat.
3. Hetta upp olja i samma panna och stek grönsakerna under omrörning 2–3 min.
4. Tillsätt vitlök, köttet och hoisinsås i woken. Vänd runt med nudlarna och smaka av med salt. Toppa med sesamfrön.

Varianter
Du kan byta hoisinsåsen mot 1 dl **oystersås** och 1 dl **vatten**. Ratatouille-mix ingår i serien ”hackat och klart”, men kan bytas mot **zucchini**, **paprika**, **morot** och **rödlök** i bitar.

Torsdag

Nasi Goreng med räkor

TID: 20 MIN

Den här blixtsnabba rätten bygger på att man har kokt ris sedan tidigare.

4 PORTIONER
- 2 msk **olivolja**
- 2 tsk **curry**
- 250 g **broccoli**, i mindre bitar
- **1/3 purjolök**, strimlad
- 150 g **vitkål**, finstrimlad
- 1 **vitlöksklyfta**, finhackad
- 6 dl kokt **ris**
- 200 g gröna frysta **ärter**
- 300 g skalade **räkor**

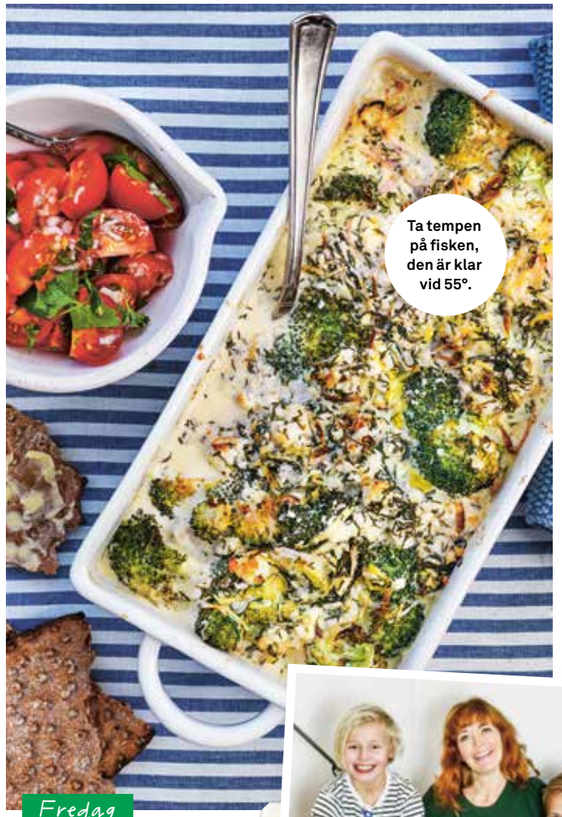
TILL SERVERING
- 4 **ägg**

salt och **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Hetta upp olja i en stekpanna och stek curryn hastigt under omrörning. Tillsätt broccoli, purjolök, vitkål och vitlök. Stek någon minut till.
2. Tillsätt ris och ärter och stek tills riset är varmt. Vänd sist ner räkorna.
3. Stek äggen, salta och peppra, och servera med riset.

Resträddarrätt!
Använd till exempel **överbliven kyckling** istället för räkor. Och **andra grönsaker** som du hittar i kylskåpet. Extra mycket tid spar du om du istället använder en påse fryst grönsaksmix.



Ta tempen på fisken, den är klar vid 55°.

Fredag

Fiskgratäng med fetaost & dill

TID: 30 MIN
UGN: 175°

En fiskrätt som är krämigt god och superenkel att göra.

4 PORTIONER
- 600 g **torskrygg**
- 1 kg **potatis**
- 1 tsk **salt**
- ½ tsk **svartpeppar**
- ¼ **purjolök**, finstrimlad
- 250 g **broccoli**, i små buketter
- 150 g **fetaost**
- 3 dl **grädde**
- 1 kruka **dill**, finhackad
- 1 **vitlöksklyfta**, riven

TOMATSALLAD
- 250 g **körsbärstomater** på kvist
- ½ liten **rödlök**, finhackad
- 2 msk **olivolja**

salt och **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Skala och koka potatisen i saltat vatten. Lägg fisken i en ugnsform. Salta och peppra.
2. Fördela purjolök, broccoli och smulad fetaost i formen. Blanda grädden med dill och vitlök och häll över fisken. Tillaga mitt i ugnen ca 25 min.
3. Tomatsallad: Skär tomaterna i mindre bitar och vänd runt med lök och olja. Smaka av med salt och peppar. Servera till fisken och potatisen.

2 veckor senare

Hej, Irene. Har ni fått lugnare vardagsmiddagar?

–Verkligen, det är stor skillnad. Vilka kalasbra recept, precis så enkla som jag önskade mig, och killarna kan hjälpa till. Vi har fått mer tid och godare middagar.

Barndomens mat präglar dina matpreferenser som vuxen.

Dina matminnen PÅVERKAR VAD DU ÄTER

Äter gör vi alla, MEN VAD AVGÖR VAD VI ÄTER? Barndomens matminnen styr våra matval, menar forskare vid SLU. Men även utbudet och exponeringen i din livsmedelsbutik avgör vad du lägger i kundvagnen.

TEXT: **ANNA REHNBERG**

UPPLEVELSER KRING MAT i barndomen kan avgöra hur man hanterar situationer kring måltider och sociala relationer i nuet, men också andra utmaningar i livet.

Det konstaterar blivande psykoterapeuten Elisabeth von Essen, på Sveriges Lantbruks-universitet i Alnarp, som har forskat på fenomenet matminnen. Tillsammans med Fredrika Mårtensson har hon gjort en studie om hur unga människors matminnen påverkar deras liv i vuxen ålder. Studien visar att positiva minnen kan bidra till känslomässig stabilitet, i förhållandet till både mat och människor. Negativa eller stressframkallande minnen kan å andra sidan fortsätta att hämma förhållandet till både mat och måltider eller i bästa fall skapa en vilja att förändra situationen.

I STUDIEN LYFTER FORSKARNA fram tre exempel som representerar olika sätt att förhålla sig till mat och hur matens roll under uppväxten kan påverka identitet, motståndskraft och trygghet i vuxen ålder.

I det första exemplet beskrivs en ung man med goda minnen av mammas hemlagade mat och gemensamma familjemiddagar på helgerna. Där är mat och matlagning ett sätt att skapa trygghet och nära relationer.

Det andra exemplet är en kvinna som vuxit upp med en ensamstående mamma, som ständigt växlade mellan olika dieter. Hennes trygghet som barn var mikrad färdigmat. Sedan hon själv fick barn försöker hon äta hälsosam, lagad mat för att inte föra vidare sitt destruktiva matmönster.

Det tredje fallet var en kvinna med separerade föräldrar. Hon fick som barn ofta äta ensam, oregelbundet och onyttigt vilket gjorde att hon gick upp i vikt och fick ätstörningar. Som vuxen och sambo har hon svårt att koppla matlagning och måltider till något positivt i umgänget med andra, men hon strävar efter att lära sig.

– Lyckligtvis är det aldrig för sent att få en bättre relation till mat och måltider, betonar Elisabeth von Essen, som en dag i veckan själv tar emot klienter i terapi vid sidan av forskningen.

– Det handlar väldigt mycket om atmosfär. Måltiden och tillredningen av maten är en social samlingspunkt då vi kan dela med oss av vad som hänt under dagen.

Vetskapen om att goda måltidsminnen kan skapas medvetet kan användas vid matsituationer på till exempel förskolor och skolor, sjukhus och vårdhem. Minnen är alltså en viktig anledning till hur vi ser på mat, måltider och relationer. Det påverkar i förlängningen vår hälsa.

DET ÄR INTE BARA VÅRA MATMINNEN som spelar in i hur vi konsumenter fyller våra matkorgar. Cirka 80 procent har inte bestämt i förväg vad de ska handla till middag när de kommer till butiken, enligt forskaren Jens Nordfält vid Handelshögskolan Stockholm.

– Det gör att butikerna har stor möjlighet att påverka vad konsumenterna väljer, menar Josefina Bodin, processledare för projektet ”Bra matval i butik”.

Ohälsosamma matvanor är den största risken för att utveckla sjukdomar och för tidig död i Sverige, högre än riskerna med högt blodtryck och rökning. Därför satsar till exempel Alingsås kommun på projektet ”Bra matval i butik”, tillsammans med livsmedelsbutikerna i området Noltorp. Västra Götalandsregionen, som på olika sätt arbetar med att främja folkhälsan, finansierar projektet.

– Genom barnhälsovård, skola och tandvård når vi fram med mycket information, men det räcker inte, anser Josefina Bodin. Vi behöver använda kraften och kunskapen som finns i matbutikerna. När du står där ska du få inspiration och vägledning till hälsosamma måltider med familjen.

Lena Ljungkrona-Falk, dietist inom centrala barnhälsovården på Västra Götalandsregionen, hade nyligen en butiksvandring med personalen på Coop i Noltorp. Butikspersonalen fick reflektera över utbudet i butiken med hjälp av material från Livsmedelsverket.

– De såg på butiken med lite andra ögon efteråt och hade idéer om mer exponering och provsmakning av hälsosamma livsmedel, säger hon.

Både hon och Josefina Bodin är noga med att det inte får bli en massa pekpinnar. Det är viktigast att lägga till mer av det som är bra för hälsan, som frukt och grönt.

– Fördelen med projektet är att flera kompetenser är engagerade och att butiken ingår som en mötesplats, säger Anneli Bylund, dietist på Coops huvudkontor i Stockholm. Projektet kan leda till att man hittar nycklar till vad som ger bäst effekt för att få kunderna att välja bättre mat. Att samlas till måltider har stort socialt värde.

– Målet med projektet är att butiker i hela landet ska få användbara redskap för att underlätta bättre matval, säger Lena Ljungkrona-Falk. Fokus ska ligga på matlust och inspiration.❤

”Gratinerade purjolökar med ost och ströbröd … Från egen skörd, med härlig grön färg i olika nyanser, den lätta trädigheten, sältan, sötman, ostens smörighet. Det doftade rustikt, hemlagat, härligt. Det var med stolthet min mamma serverade den rätten. Det var en sådan glädje att äta, samlas och bjuda runt.”

– Jag tror verkligen att barndomens måltider kan prägla en vuxen persons smakpreferenser. Det handlar om identifikation, lust och smak, och kanske kopplar man sina minnen till någon specifik person som stått en nära.

Josefina Bodin.

Josefina Bodin, processledare för ”Bra matval i butik” om ett av sina egna matminnen.

Enligt IHME, Institute for Health Metrics and Evaluation, är ohälsosamma matvanor den vanligaste orsaken till sjukdomar och för tidig död i Sverige och de flesta västländer. Enligt forskare läggs grunden till ett sunt förhållningssätt till mat redan i barndomen.

Vid middagen formas barnens relation till mat.

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

ALKOHOLFRI ÖL
Gäller vid köp av 6x33 cl. Carlsberg Non Alcoholic Organic 0,5 %.

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 4 mars för dig som får Mer Smak nummer 2. 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 slut-försäljning och eventuellt tryckfel.

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.

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). (2018-01-10).

Kreditgivare MedMera Bank AB

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

Vego!

EXTRA SIDOR FÖR DIG SOM VILL ÄTA MER GRÖNT →

En frasig paj är kronan på buffé-bordet. Servera med sallad!

FOTO: HANNU SARENSTRÖM

ZUCCHINIPAJ

TID: 30 MIN + CA 40 MIN I UGN
UGN: 200°, 175°
En riktig lyxpaj med massor av parmesan och godsaker.

4 PORTIONER
- 75 g **kallt smör**, tärnat
- 2 ½ dl **vetemjöl**
- ¾ dl **ricotta** eller kvarg
- ½ tsk **salt**

FYLLNING
- 1 **zucchini** (ca 300 g)
- 4 **ägg**
- 2 dl **grädde**
- 3 dl finriven **parmesanost**
- 1 tsk **salt**
- ½ tsk **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Lägg smör, mjöl, ricotta och salt i en matberedare monterad med knivblad. Kör tills det blir en degboll.
2. Tryck ut degen i en form med löstagbar kant, 24–26 cm i diameter, så högt det går upp på kanterna. Låt stå 10 min i frysen. Förgrädda sedan mitt i ugnen ca 10 min. Sänk ugnsvärmen till 175°.
2. Riv zucchinin med skalet kvar. Vispa ihop ägg, grädde och ost. Rör ner zucchinin. Krydda med salt och peppar. Häll fyllningen i pajskalet och grädda mitt i ugnen 35–40 min.

Med fokus på smaken!

GRÖNT PÅ HANNUS VIS

Hannu Sarenström inspirerar många med sin trädgård och sin matlagning. Nu är han aktuell med boken ”Hannus jordiga”.

Hannu Sarenström

FOTO: RICHARD L. ERIKSSON

Varför ville du skriva den här boken?

– Jag har jobbat mycket i Syditalien, och där får de fram helt ljuvliga smaker med de allra billigaste råvarorna! Det vill jag inspirera svenskarna till. Även om jag inte är vegetarian äter jag mer vegetariskt än någonsin, precis som många andra. Men jag vill att fokus ska ligga på smaken och inte bara på att maten ska vara näringsrik! Då tror jag att fler kommer att ta till sig det vegetariska ännu mer.

Vilken är din favoriträtt nu i februari?

– Jag tycker att man ska äta mycket kål så här på vintern. Alla sorters kål, t ex grönkål, svartkål och brysselkål, är i säsong just nu, och det ska man ta vara på. Min vintersallad är fantastiskt god: Blanda valfri kål med mozzarella, basilika, olivolja, salt och peppar. Det ska vara riktigt mycket olivolja!

Finns det något som du ser fram emot att kunna odla i ditt nya hem i Danmark som du inte kunde odla på Kinnekulle?

– Den stora vinsten är att jag kommer att kunna börja tidigare på året! Och det ska bli roligt att kunna ha fler växter. Men mest ser jag fram emot att riva upp den stora gräsmattan och göra ett jättestort grönsaksland.

3 tips för den som vill äta mer vegetariskt i vardagen!

1 Gör det så enkelt som möjligt!

2 Våga låta det ta tid! Låt maten få koka ihop ordentligt så att smakerna kommer fram.

3 Jag gillar minestrone. Utan kött men med linser och spetskål, och så toppat med olivolja och parmesan. Fantastiskt gott! Smaka av maten under tiden du lagar så att du lär dig smakerna.

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.

Rädda vardagen med VECKANS VEGO

Tänkt äta MER VEGETARISKT UNDER 2018? Då behöver du räddare i nöden som funkar trötta vardagar när du är sugen på något gott. Som går snabbt! I Sara Begners nya kokbok hittar vi flera favoriter.

RECEPT: **SARA BEGNER** UR BOKEN "MERA VECKANS VEGO"

Den mustiga smaken finns där – men köttet lyser med sin frånvaro.

FOTO: EVA HILDÉN

BELUGA-BOLOGNESE

TID: 30 MIN L

De är lyxlinser – belugalinserna. De kokar inte sönder och sköter sig själva på spisen, och såsen blir supermustig och matig.

4 PORTIONER

- ½ dl strimlade **marinerade soltorkade tomater**
- 1 **gul lök,** hackad
- 1 **vitlöksklyfta,** finhackad
- 1 msk **olivolja** (eller oljan från de soltorkade tomaterna)
- 1 msk **tomatpuré**
- 400 g **krossade tomater**

4 dl **vatten**

- 2 dl **torkade belugalinser**
- 1 msk **grönsaksfond**
- ½ msk **socker** eller honung
- 1 msk **balsamvinäger**
- 1 tsk **torkad timjan**

1 tsk **salt**

- ½ tsk **grovmalen svartpeppar**

> *Tips!* **Om du trots allt har för bråttom för beluga – ta röda linser. De tar bara 10 min.**

TILL SERVERING:

- 320 g **spaghetti**
- 50 g riven **parmesanost**
- ½ kruka **basilika**

GÖR SÅ HÄR

1. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen.
2. Stek soltorkade tomater, lök och vitlök i oljan i en rymlig stekpanna eller kastrull. Tillsätt tomatpurén och stek under omrörning ca 3 min. Tillsätt resten av ingredienserna och sjud under lock 20 min. Servera med parmesan och basilika.

CHILI CON AUBERGINE

TID: 30 MIN G L

Du måste bara prova! Urgott utan kött.

4 PORTIONER

- 1 stor **aubergine** (ca 450 g), grovriven

½ tsk **salt**

- 1 msk **olivolja**
- 1 **röd paprika,** finhackad
- 1 **gul lök,** finhackad
- 1 **vitlöksklyfta,** riven
- 1 msk **tomatpuré**
- ½ msk **malen spiskummin**
- ½ msk **paprikapulver**
- ½ tsk **chiliflakes**
- 500 g **krossade tomater**

3 dl **vatten**

- 1 **grönsaksbuljongtärning**
- 1 frp **kokta cannellinibönor** (400 g)
- 1 msk **honung**
- ½ msk **vinäger**

salt och **svartpeppar**

TILL SERVERING:

- **koriander** eller persilja

GÖR SÅ HÄR

1. Sprid ut auberginen på en bricka och strö över salt. Låt stå 5 min.
2. Hetta upp oljan i en gryta och stek auberginen under omrörning några minuter. Tillsätt paprika, lök, vitlök, tomatpuré och kryddor. Stek ytterligare 3 min.
3. Häll i tomater och vatten. Smula ner buljongtärningen. Koka upp och sjud under lock ca 10 min. Skölj bönorna, låt dem rinna av och vänd ner dem i grytan. Smaka av med honung, vinäger, salt och peppar. Servera med koriander eller persilja.

Surdegsbröd (eller ris) är perfekt tillbehör till chilin.

FOTO: CHARLIE DREVSTAM

"Allt-i-ett" är bästa lösningen på vardagsmaten.

FOTO: EVA HILDÉN

GRATINERAD FÄRSK PASTA MED GRÖNKÅL

TID: 20 MIN
UGN: 200°

Fem ingredienser! Mer behövs faktiskt inte.

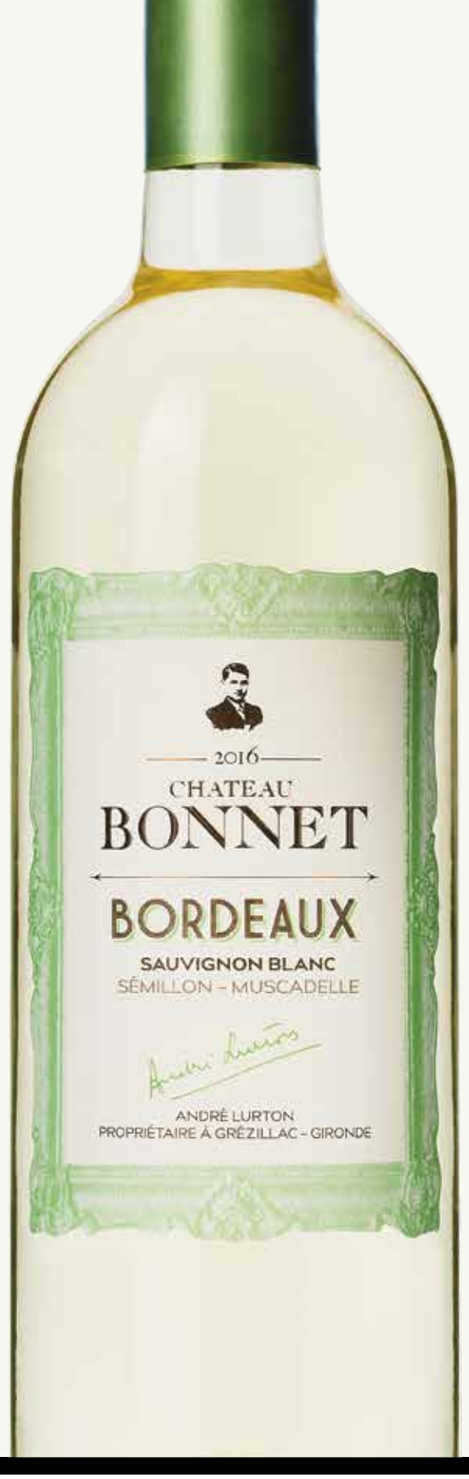
4 PORTIONER

500 g **ostfylld färsk pasta**

- 150 g **grönkål**
- 1 dl **valnötter**
- ½ dl **olivolja**
- 150 g **fetaost**

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg pastan i saltat kokande vatten och koka 2 min. Häll av vattnet och lägg pastan i en ugnssäker form.
2. Skär bort den grova stjälken från grönkålen och dela bladen i mindre bitar. Blanda pastan med grönkål, valnötter och olja. Strö över smulad fetaost.
3. Gratinera högt upp i ugnen tills osten fått färg, 5–7 min.



C'EST MA FAMILLE

Alla våra viner är en del av vår familj. Varje druva och varje flaska har vuxit fram ur en 100-årig familjetradition på vinslotten i Bordeaux. Med sin friska, aromatiska smak blir Château Bonnet enkelt en favorit. À la votre.

CHATEAU BONNET

CHÂTEAU BONNET SAUVIGNON BLANC NR 4151, 12 %, 750 M, 89 KR.
ÄVEN PÅ HALVFLASKA, 375 ML, 54 KR.

folkofolk
www.folkofolk.se

Alkohol i samband med arbete ökar risken för olyckor.

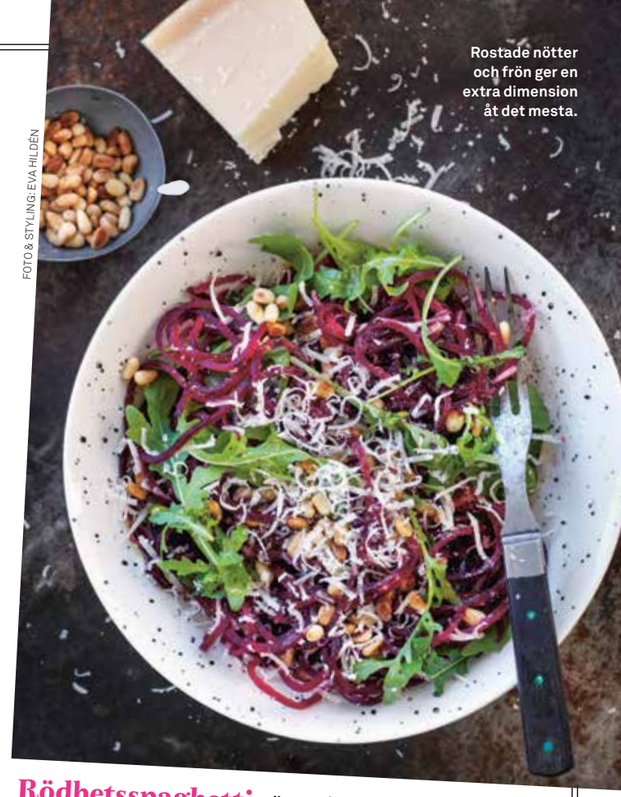
Enkelt & gott

SVARVAT ÄR SMART!

De svarvade rotfrukterna i kyldisken är ett SNABBT ALTERNATIV för att få middagen färgsprakande, krispig och hälsosam. Använd som tillbehör eller som del i måltiden.

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

FOTO & STYLING: EVA HILDÉN



Rostade nötter och frön ger en extra dimension åt det mesta.

Knapriga sojabönor står för tugget i det milda "riset".

Blomkålsris – *varmt, grönt tillbehör*

GÖR SÅ HÄR: Häll **blomkålsriset** i saltat kokande **vatten** och koka ca 3 min. Lägg frysta **sojabönor** i ett durkslag och häll av blomkålsvattnet över dem. Vänd runt med **olivolja**, pressad **citronsaft** och strimlad **basilika**. Smaka av med **salt**. Gott som varmt grönsakstillbehör till din middag eller istället för t ex pasta och potatis.

Rödbetsspaghetti *sätter färg på middagen*

GÖR SÅ HÄR: Lägg rödbetsspaghettin i saltat kokande **vatten** och koka ca 2 min. Häll av vattnet och låt rinna av. Vänd runt med 2 msk **olivolja** och 1 tsk **flingsalt**. Varva med 70 g **rucola**, 3 dl finriven **parmesan** och 40 g torrostade **pinjenötter**. Servera till vegobiffar eller bollar och kanske en röra/klick.

Här blir wokmixen en krispig sallad. Den kan lika gärna wokas i olja och serveras varm.

Wokmix – *Bra grund i wok eller krispig sallad*

GÖR SÅ HÄR: Blanda finrivet skal och saften av 1 **lime** med 2 msk **vatten**, 1 msk **flytande honung**, 2 tsk **neutral olja** och 1 tsk **sesamolja**. Vänd runt vinägretten med 1 påse **Asian Wok Mix** (200 g), 2 msk torrostade **sesamfrön** och smaka av med **salt**. Servera med vegobiffar eller grillad filé.

Hjältar i vardagen

Nu när det finns en massa nya coola hjältar i kyldisken är det inga problem att få in mer grönt i vardagen. Välj och vraka – det finns allt från svarvade morötter till färdighackad wokmix och "ris" gjort av blomkål.

NYHET! ÄNGLAMARK HUDVÅRD.

Vår hud är känslig, och ibland i vårt nordiska klimat kan den behöva lite hjälp med att ta hand om sig. Därför finns nu Änglamark Dermacare, en snäll hudvårdsserie för daglig användning som återfuktar, mjukgör och hjälper huden att stå emot uttorkning.

coop

Medlemssidorna

Tips och erbjudanden för dig som är Coop-medlem

Missa inte Coops stora bokrea

Den 27 februari drar årets bokrea igång på landets alla Stora Coop-butiker. Passa på att fynda böcker när du ändå handlar middagsmaten. Här är några av storsäljarna.

För kropp och knopp

”Happy Food” av Niklas Ekstedt och Henrik Ennart
Vetenskapsjournalisten Henrik Ennart skriver initierat om senaste forskningen om hur mat och lycka hänger ihop, ackompanjerad av Niklas Ekstedts utsökta recept.

”Guinness World Records 2018”
Världens häftigaste rekordbok. Om cirkus, fartdårar, de rikaste kändisarna, våghalsiga vovvar, världens största hamburgare och mycket mer.

Vuxenfavoriter

”Mannen som sökte sin skugga” av David Lagercrantz.
Om statliga övergrepp, hedersproblematik och de skuggor från barndomen som fortfarande jagar Lisbeth Salander.

”Begynnelse” av Dan Brown
Efter Da Vinci-koden, Änglar och Demoner och Inferno är Dan Brown nu tillbaka med en av sina hittills mest hisnande, banbrytande och underhållande romaner.

”Den som stannar, den som går” (del 3) och ”Det förlorade barnet” (del 4) av Elena Ferrante
Har du drabbats av Ferrante-feber? Fynda de två sista böckerna i den omåttligt populära romansviten om barndomsvännerna Elena och Lila i Neapels fattigkvarter.

För alla bokslukarbarn

”Harry Potter och det fördömda barnet” av J K Rowling
Det har alltid varit svårt att vara Harry Potter, och det är inte mycket enklare nu när han är en överarbetad anställd på Trolldomsministeriet, make och pappa till tre skolbarn.

”Fängelsemysteriet” av Martin Widmark och Helena Willis
En teaterpjäs på Valleby fängelse hinner knappt ha premiär förrän skådespelarna försvinner spårlöst. Tur att Lasse och Maja är på plats i salongen.

Medlems-erbjudande · Medlems-erbjudande · Medlems-erbjudande

Bo nära Friends Arena med Coop Hotellpremie

Ska du gå på Mellofinalen eller annat event på nationalarenan Friends? Passa på att boka hotell med Coop Hotellpremie. Med Coop Hotellpremie får du som medlem upp till 60 procents rabatt och 500 Coop-poäng för varje bokning. Coop Hotellpremie erbjuder flera tre- och fyrstjärniga hotell i närheten av Friends Arena och shoppingmeckat Mall of Scandinavia.

Skynda fynda Mellobiljetter

Handla för 500 kronor på Coop och se Mello live för halva priset. Eller köp Mellobiljetter för dina poäng i poängshoppen.

Logga in på **coop.se/festival** och läs om årets Mello med Coop.

Medlemsrabatt hos SkiStar

Om du ska dra till Sälen, Åre, Vemdalen, Hemsedal eller Trysil i vinter missa inte att ta en titt i poängshoppen. Där hittar du värdebevis på 200, 400 och 600 kronor som du kan använda för vinterns fjällsemester: SkiPass, skidhyra, skidskola, skidutrustning, träningskläder och mer. Dessutom 10 procents medlemsrabatt på ***skistarshop.com.***

Vinterkul erbjudanden!

Fjällsemester, konsert eller en natt i Jukkasjärvi. COOPS PARTNERS har massor av roligt att erbjuda.

Di Leva hyllar Bowie

Thomas Di Leva gör nu sin första egna show på Hamburger Börs. ”CHANGES – en fascinerande show i tid och rum” är uteslutande en hyllning till David Bowie, där publiken får njuta av Bowies allra största hits.

Mer om erbjudandet:

20 procents rabatt på showbiljett och två- eller trerättersmeny, på utvalda dagar. Dessutom gratis programblad.
Läs mer och boka biljetter på ***coop.se/partnererbjudanden***.

- Min intention är att bjuda publiken på en musikalisk fest med både fascinerande yta och gåtfullt djup och att komma ett steg närmare David Bowies hjärta och vision, säger Thomas Di Leva.

Fira påsk på ICEHOTEL

Upplev en magisk vistelse på ICEHOTEL i Jukkasjärvi. Under v.13–14 får du som Coop-medlem 33 procent rabatt på valfritt boende.

På ICEHOTEL bor du i rymliga, varma hotellrum och, om du önskar, första eller sista natten på renfällar i 5 minusgrader, omgiven av skulpturer i kristallklar is.

Här erbjuds vinteräventyr som skoter, hundspann, längdskidåkning och mat signerad chefskocken Alexander Meier och hans team.

Mer om erbjudandet:

Under v.13–14, 2018, får du som Coop-medlem 33 procent rabatt på valfritt boende. **I priset ingår:** Boende i varmt och kallt rum, frukostbuffé och lån av varma ytterkläder, fri entré till ICEHOTEL och guidade visningar av konsten. Dessutom ingår morgonbastu efter natt i isrum/svit. Läs mer och boka på ***coop.se/partnererbjudanden***.

Hemmabio för dina poäng

Köp eller hyr och ladda ner de nyaste filmerna och gamla favoriter. Perfekt för sportlovslediga kompisar. Två smarta filmtjänster för dina poäng.

1) SF Anytime: De största filmerna från Hollywood och de bästa från Sverige. Hyr eller köp. Streama online eller ladda ner.

För 4 500 poäng får du en valfri hyrfilm. Läs mer på ***coop.se/partnererbjudanden***.

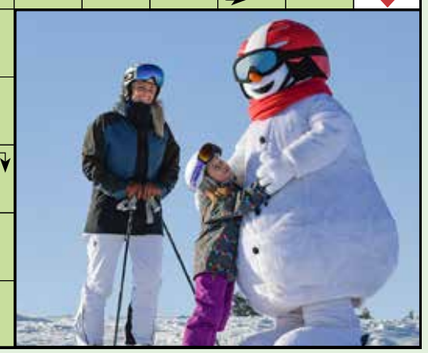
Filmtips SF Anytime: Borg, The Lego Ninjago Movie, Den stora nötkuppen 2, Bladerunner 2049.

2) SF Kids Play: Barnfilmer online och offline, perfekt att ladda upp inför resan.

För 5 000 poäng får du en månad av play-tjänsten SF Kids Play. Vill du också bli kund hos SF Kids Play och få en gratismånad? Läs mer på ***coop.se/partnererbjudanden***.

Filmtips SF Kids Play: Shaun The Sheep, Pirret, Fireman Sam – Alien Alert the movie!

									DE ÄR PÅ HUGGET	FÖR-SOFFA-DE		BAGAR-LÖN	HAR FYND-PLATSEN	VÅLD-SAMT VÄDER
							SICI-LIANSK STAD							3
							FRANSK STRAND		6				VEKLIGA	
							ROT-SAK				RYMMER CHOKLAD / ÄR ENÖGD			
							KÄRN-ÄMNE					KÖR ER-FAREN? / VOLUMI-NÖSA	8	
										EJDER-HONAN / TRÄNAS DET PÅ				
							STÄMMA / TILLÅTEN							SCHA-LOTTEN HETER EN DEL
							MÄRKS PÅ MAT		SMYG ATT SOMNA I		GÖR SOM TUPPEN / KÄPPAR I HJULET			
													BLIR TILL SOCKER-KAKA	
STARKT AVVI-KANDE	BRÖA		BUTEL-JEN	KORV-MOJ	RYGG-STYCKE	STADS-OST				HA PÅ HUVUDET ELLER I KAFFET			1	
UPPBÄR PENSIO-NÄR			2	SPISAS PÅ MÅR-TENS AFTON			7			ÄR TALLRIK		GRUND VIK / ÄKTE TAGEN		
STRÅ-LANDE!						FÅS FRÅN GUTAR	FLYTT-FOLK							
orda-grann.se		DALLRIG RÄTT / KORA												
ÄR FORMEN PÅ RING-FORMEN	4				SLASKA	MUSIK-STIL								
			SERVE-RAR RUL-LANDE RE-STAURANG											
KÄR-VÄNLIGT	FÅR EN PÅ EGNA BEN		5		PIMPLA PILSNER									
CEYLON			BÖR POTATIS FÖR-VÄRAS											



1	2	3	4	5	6	7	8

Medlemskrysset presenteras av

SKISTAR!

Välkommen att kryssa med Coop partner! I varje nummer har vi ett medlemskryss tillsammans med någon av våra partners. I potten ligger givetvis en rad fina priser. Lös krysset och registrera sedan ordet som du får fram på **coop.se/korsord** senast 16 februari. Vinnarna presenteras på **coop.se/tavling**. Lycka till!

1:a pris Ett present-kort från Ski-Star (värde 750 kr).

2:a pris: 4 SF-Biobiljetter (värde 500 kr).
3:e pris: Kokbok (värde ca 250 kr).
4-10:e pris: Presentkort på Wayne´s Coffee (värde 100 kr).

Lokala avvikelser kan förekomma

Fritt från parfym och färgämnen.

SKÖNARE VARDAG

Grunden för en hy som mår bra börjar med rengöring och Simple är experter på att ge känslig hud en skönare vardag. De skonsamma ingredienserna rengör utan att torka ut eller rubba hudens naturliga balans. Snällt för både ansikte och plånbok.

1. Mjuka servetter med micellärvatten tar snabbt bort makeup och smuts. **Micellar Cleansing Wipes 25 st, Simple. 30 kr (46,50 kr).**
2. Återfuktar huden samtidigt som ögonmakeupen tas bort. **Eye Makeup Remover 125 ml, Simple. 39,90 kr (46,50 kr).**
3. Lätt löddrande rengöringsgel som inte torkar ut. **Moisturising Facial Wash 150 ml, Simple. 39,90 kr (49,95 kr).**

Snäll rengöring lugnar och stärker huden.

Hello, glow!

1. Q10 plusC Anti-wrinkle+Energy Day Eye Treatment 15 ml, Nivea. 89 kr (106 kr).
2. Q10 plusC Anti-wrinkle+Energy Day Care SPF 15 50 ml, Nivea. 89 kr (124 kr).
3. Q10 plusC Anti-wrinkle+Energy Skin Sleep Cream 40 ml, Nivea. 89 kr (124 kr).

Väderväxlingar, inomhusvärme och bitande kyla går hårt åt ansiktet. Lägger du till stress och brist på sömn är det inte konstigt att huden tappar gnistan. Säg hej till powerduon Q10 och C-vitamin som lockar fram ny glöd.

DAG

Dagkrämen återfuktar och ger en ordentlig energi- och vitaminkick som trött hud inte vill vara utan. SPF15 och UVA/UVB skyddar mot åldersboven solen som kan ge dig rynkor och pigmentfläckar.

ÖGON

Starta en ny vana och ge den ömtåliga huden runt ögonen en egen kräm. Q10 och rent C-vitamin slätar ut skrattrynkorna och piggar upp blicken. Klappa försiktigt in krämen med fingertoppen längs ögonbenet.

NATT

Nattkrämen hjälper huden att reparera sig från dagens stress, luftföroreningar och torr inomhusluft. När du sover fyller den på med fukt och Q10 i kombination med rent C-vitamin sätter fart på cellförnyelsen. Vakna upp med mjukare hud och fin lyster.

HUDHJÄLTAR

Koenzymet Q10 finns naturligt i kroppen och är nödvändigt för att cellerna ska producera energi. Mängden Q10 minskar med åren och i hudvård hjälper den till att reparera trötthetstecken. **C-vitamin** är en kraftfull antioxidant som är viktig för både ut- och insidan av kroppen. Den fungerar lite som en personlig tränare för huden som får hjälp att behålla lyster, fukt och spänst.

PRODUKTERNA FINNS PÅ AVDELNINGEN SKÖNHET & HÄLSA PÅ STORA COOP OCH COOP FORUM. LOKALA AVVIKELSER KAN FÖREKOMMA. KAMPANJPRISERNA GÄLLER 19/2–18/3.
FOTO: KJELL B PERSSON

FOTO: MAGNUS CARLSSON

Pocherat ägg, grillad sparris och rostade nötter ... Mums!

Allt gott för ett härligt påsk-firande!

Nästa nummer av

Mer Smak

KOMMER

19–21 mars

▪ *Påskmeny med lamm*
Fira påsk med läckra snittar och lammracks med vitlök, timjan och ljuvliga tillbehör.

▪ *Påskens söta!*
Mia Öhrn bjuder på oemotståndliga mjuka kakor och annat sött till påskfikat.

▪ *Vårens gröna rätter med ägg!*
Pocherat, kokt med krämig gula, eller som grön omelett med läckert innehåll ... Ägg är bäst!

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 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

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
(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

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.

MILJÖMÄRKT TRYCKSAK 3041 0905

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

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

Findus

SVERIGES SMARTASTE MATKASSE?

ENKLARE VARDAG MED BRA MAT – SOM SMAKAR GOTT, SÅ KLART.

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 **findislunchklubb.se** redan idag och börja samla!

Lokala avvikelser kan förekomma

FANTASTISK FIKAKAKA!

Med en matberedare är den här kakan **VÄRLDENS ENKLASTE.** Den smakar kryddigt sött och är smältande saftig till en kopp te.

RECEPT: **SARA BEGNER**
FOTO & STYLING: **EVA HILDÉN**

SÖTPOTATISKAKA (SWEET POTATO BREAD)

TID: 50 MIN **UGN:** 175°
Supersaftig och god!

Om du använder glutenfria havregryn och bröar med kokosflingor är denna kaka glutenfri!

12 BITAR
- 200 g **sötpotatis**
- 200 g **dadlar**, urkärnade
- 3 dl **havregryn**
- 1 dl **muscovadosocker**
- 1 dl **rapsolja**
- 2 tsk **kardemumma,** mortlad
- 2 tsk **kanel**
- 2 tsk **malen ingefära**
- 1 dl **Maizena majsstärkelse**
- 2 tsk **bakpulver**
- 3 **ägg**

kokosolja och kokosflingor, att smörja formen med

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Smörj en form som rymmer minst 1 ½ liter med kokosolja. Strö över ströbröd eller kokos så det även täcker formens kanter. Skala och finriv sötpotatisen.

2. Mixa ihop dadlar, havregryn, muscovadosocker och rapsolja med de torra kryddorna i en matberedare monterad med kniv. Blanda majsstärkelsen med bakpulvret. Vispa äggen fluffiga. Rör/vispa ihop alla ingredienser till en jämn smet. Häll smeten i formen och grädda mitt i ugnen 30–40 min. Prova gärna med provsticka.

SPORTLOVSMYS FÖR POÄNGEN.

I poängshoppen hittar du massor av upplevelser och varor att förgylla sportlovet med.

TALLINK SILJA – KRYSSA MED FAMILJEN. DET FINNS NÅGOT SOM PASSAR ALLA.
Åbokryssning 23 h - B Hytt 30 000 poäng, A hytt 40 000 poäng, Lyxkryssning 150 000 poäng
Helsingfors eller Tallinn/Rigakryssning 40 h - B Hytt 60 000 poäng, A hytt 80 000 poäng, Lyxkryssning 350 000 poäng

SF BIO 12 000 POÄNG. Du får en biobiljett som gäller på valfri film hos SF Bio och Svenska Bio.

Våra utvalda partner:

Kronfågel

Klara, färdiga, Gott & Grillat!

Nyheter!

Öppna förpackningen och njut

Nu kan du köpa färdiggrillade kycklingklubbor, kycklingben och miniklubbor i din butik. De är härligt grillkryddade, saftiga och görs av svensk klimatvänlig gårdskyckling. Alla är perfekta när du vill ha mums bums!

Lokala avvikelser kan förekomma.

FOTO: LENNART WEIBULL

Fräsch drink och krämig yoghurtdipp ger fredagsfeeling.

Mathias gröna rätter är hur goda som helst!

Nästa nummer av Mer Smak

KOMMER

16–18 april

Mathias gröna fest

Stjärnkocken Mathias Dahlgren har tagit vegomåltiden till de fina salongerna. Missa inte hans vegetariska plockmiddag!

Färs, färs, färs!

Kyckling, lamm, fisk, vego eller nöt. Färsrätter går att variera i det oändliga.

Vardagsakuten

Sara Begner rycker ut med goda recept och smarta lösningar till en familj i matkris.

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 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.

Saras smarriga semla

I receptet på semlor i nr 1 saknades 150 gram smör. Det ber vi om ursäkt för. Det gick att baka semlorna utan smör – men då blev de inte lika smarriga! Hela receptet med smör hittar du på coop.se. Sök på "Saras smarriga semla".

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

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

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
Joel Wåreus

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.

SVERIGES TIDSKRIFTER

MILJÖMÄRKT TRYCKSAK 3041 0905

FSC MIX Papper från ansvarsfulla källor FSC® C115061

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

Bilsemester med Happydays

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

Kurparkens 5-stjärniga drottning

Bellavista Palace Hotel ★★★★★ i Montecatini Terme, Toscana, Italien

Hotellet är ett möte med forna tiders glans och en värld av igår. Det stora palatset byggdes till stadens fashionabla kurortsgäster på den tiden som Montecatini Terme hade sin storhetstid som Italiens kurort numero uno. Idag har tiden kommit ifatt de gamla traditionerna, moderna SPA- och wellnessmecka slåss om titeln och hotellet är i nordeuropéers ögon inte längre ett överdådigt hotell i teknisk mening. I gengäld har det fortfarande stadens bästa läge som närmaste granne med den stora och historiska kurparken och här är 24-timmars rumsservice en självklarhet, liksom det läckra poolområdet under de skuggiga trädkronorna.

- 7 övernattningar
- 7 x frukostbuffé
- 7 x 4-rätters middag
- Välkomstdrink
- 1 fl. toscanskt rödvin per rum
- 60 % greenfeerabatt hos golfklubben La Pievaccia Montecatini Golf
- Rum med balkong eller terrass

Pris med reskod **5.049:-** per person i dubbelrum

Också 5 nätter

Barnrabatt: 1 barn 0-3 år gratis. 2 barn 4-11 år ½ priset. 1 barn 12-17 år 30 % rabatt.

Turistskatt max. EUR 1,70 per person över 10 år och dygn.

Ankomst: Valfri 1/4-25/10 2018.

Också 2, 3 och 4 nätter

Tysklands största SPA-hotell

Best Western Plus Hotel am Vitalpark ★★★★

Mitt i det äventyrliga tyska bergslandskapet, på den kända Sagovägen i delstaten Thüringen, ligger den vackra medeltidsstaden Heiligenstadt, där du ska frossa i badupplevelser och wellness på detta 4-stjärnigt hotell.

- 5 övernattningar
- 5 x frukostbuffé
- 3 x 3-rätters middag/buffé
- 1 öl, läsk eller kaffe i baren
- Fri entré till badlandet Vitalpark

Pris med reskod **3.349:-** per person i dubbelrum

Ankomst: Valfri t.o.m. 17/12 2018.

Barnrabatt: 1 barn 0-5 år gratis. 2 barn 6-11 år ½ priset.

Turistskatt max. EUR 2 per person och dygn.

Minisemester i Stralsund

VCH Hotel Stralsund ★★★ i Nordtyskland

Hansastaden Stralsund kallas också för porten till Rügen och är en av östersjökustens mest sevärda städer.

- 3 övernattningar
- 3 x frukostbuffé
- 3 x 3-rätters middag
- Öl, vin och läsk ad libitum kl. 10.-20.

Pris med reskod från **1.749:-** Pris per person i dubbelrum Tillägg i utvalda perioder

Barnrabatt: 1 barn 0-5 år gratis. 2 barn 6-14 år ½ priset.

Ankomst: Torsdag och fredag 31/5-29/6 och 6/9-14/12 samt valfri 1/7-29/8 2018.

Bra barnrabatt

Alpidyll i Österrike

Hotel Alpenkrone ★★★★

Byn Filzmoos varumärke – toppen av berget Bischofsmütze (2.458 m.ö.h) – skapar en fantastisk naturkuliss åt din sommarsemester i det vackra alplandskapet i Salzburgerland. Du bor på ett familjeägt, klassiskt hotell med wellnessavdelning och swimmingpool.

- 7 övernattningar
- 7 x frukostbuffé
- 7 x 4-rätters middag med valfri huvudrätt samt salladsbuffé
- Rum med balkong

Pris med reskod **3.949:-** per person i dubbelrum
Pristillägg 30/6-31/8: 500:-

Ankomst: Lördag 19/5-22/9 2018.

Turistskatt max. EUR 2 per person över 16 år och dygn.

Happydays presenterar: 3 gästfavoriter!

På www.happydays.nu hittar du flera spännande vistelser i Sverige och Europa

Sommar i soliga Karlstad

Clarion Collection Hotel Drott ★★★★

Upplev glädjens och solens stad Karlstad. 4 nätter inkl. frukostbuffé,4 x fika och 4 lätt kvällsbuffé, Fri tillgång till kaffe, te & frukt.

Pris med reskod **2.449:-** per person i dubbelrum

Hotell vid Rhens brädd

Hotel Ebertor ★★★

Bo i den charmerande vinstaden Boppard vid brädden av floden Rhen
5 nätter inkl. frukostbuffé, 5 middagar, båttur m.m.

Pris med reskod **3.699:-** per person i dubbelrum

I hjärtat av Österlen

Hotel Svea ★★★

Vägarna slingrar sig fram längs Skånes bördiga mylla där herresäten. 2 nätter inkl. frukostbuffé, 1 x 2-rätters middag + 1 x 4-rätters middag m.m.

Pris med reskod från **1.899:-** 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.
Notera att några hotell kräver en mindre turistskatt.

TA EN ÖVERNATTNING PÅ VÄG SÖDERUT
Stop-over från endast 349:-

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