

coop

Mer Smak

Matglädje som ger eko!

**BJUD IN
TILL PÅSK-
MIDDAG!**

Tre urgoda aptitretare och lammracks
med vitlökssmör och chèvresallad...

Pocherat,
ugnsbakat,
krämnt

**Vårgröna
rätter med
ägg**

Det saknas ord
för hur god den här
tårtan är. Sid 58.

Mia öhrr fixar fikar.



Tid att njuta av...

PÅSKENS SÖTA!

Kladdkakor med godis • Chokladpannacotta med passionsfrukt • Mjuk citruskaka



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.

Källa: Nielsen Answers, Alternativ- & laktosfria databasen, MAT DEC2018, försäljning i värde/volym. Laktosfria mejeriprodukter kan hjälpa dig som är laktosintolerant en bit på vägen – som en del av en balanserad kost och sund livsstil.

Lokala avvikelser kan förekomma.



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 provlagat använder vi vanlig ugn.)

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



NYTT PÅ HYLLAN

Vill du få ännu mer smak av Asien hemma vid köksbordet? Coop

lanserar nu produkter från olika asiatiska kök: Japan, Thailand, Kina och Vietnam. Bland annat hittar du tre viktiga smaksättare i asiatisk matlagning – ostronsås, sesamolja och fisksås.

Innehåll

Tips & Trix	5
Påskens godaste meny	8
Påskens söta	14
Mathjälten	18
Vardagsakuten	21
Pasta med professorn	26
Påskens vego	36
Medlemsidorna	47
Saras söta	58



Både Lena och Theo tyckte att citronkakan var god.

FOTO: OLA JOHANSSON

Läsarna testar

”Kakan var väldigt lättbakad!”

Mer Smak bad läsaren Lena Berndtsson i Vara att testa mjuk citronkaka med mandel på sidan 16. Hon tog hjälp av sin son Theo, 6 år.

Hur gick det?

– Det gick bra. Kakan var väldigt lättbakad.

Smeten blev härligt fluffig, säger Lena.

Vad tyckte ni om den?

– Den blev väldigt god! Vi bjöd hem Theos kompis Frida och hennes mamma och pappa på fika, och citronkakan gick hem i alla åldrar.



Citronkakan hittar du på sidan 16.

Lammracks är min favoriträtt i påsk!

SPIRANDE GRÖNSKA SOM lockar till mer utomhusliv, matlagning utan stress och härligt umgänge med mycket skratt gör påskan till en riktig bonushelg. Den får gärna gå i slow motion så att jag hinner fylla på med allt som får oss att må bra. Med färre måsten är den faktiskt ett strå vassare än både jul och midsommar.

NU LÅNGTAR JAG efter mat med mycket värkänsla, och ägg, lax och sparris är viktiga ingredienser i min påskmeny på sidan 8–12. Men favoriten är nog lammracks med vitlökssmör och bakad rödlök, och på tallriken ryms extra mycket av salladen på krispigt gröna blad, smulad chèvre och rostade linser.

MISSA INTE MATHJÄLTARNA Maria Ahlsén och Jessica Norrbom, som skrivit boken ”Frisk utan flum”. De krossar hälsomyter och fyller på med sunt förnuft istället för förbud och dieter. Deras recept för att må bra är tydligt: Ät mer grönsaker och rör på dig varje dag. Mitt tips är att vända på

ordningen och utgå från grönsakerna och se köttet som en krydda när du planerar veckans middagar. När det gäller rörelse startar jag direkt och fyller påskhelgen med långa promenader. Belöningen blir kaffe mot en solig husvägg och en bit av påskens maffigaste tårta.

Sara
Sara Begner
är matkreatör
och chef för
Coop provkök.

Tyck till
om Mer Smak!
mersmak@coop.se

Missa inte
vegorecepten
med äggtema
på sid 36!

FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

Ha jordgubbar i innerfickan utan att ha jordgubbar i innerfickan

Sockerfri
NYHET!



Stor smak i liten ask

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK

Gott & gulligt ODLA I ÄGGSKAL!

Spara äggskalen nästa gång du gör omelett! De kan nämligen förvandlas till minikrutor där du kan så allt från krasse till gräslök. När skotten tittar upp blir de en urgullig ätbar dekoration på påskbordet!

Psst! Ärtor går också bra att så i "äggkrutor", men då måste de blötläggas innan du sår.

GÖR SÅ HÄR

1. Knäck ett ägg i en kopp (spara ägget och använd i matlagningen).
2. Skölj ur skalet.
3. Lägg lite fuktig jord i äggskalet och strö på frön, t ex krasse.
4. Ställ ljus i t ex ett soligt fönster och se till att fröna håller sig fuktiga.
5. Om du sått krasse är det bara att vänta 5–7 dagar innan det är dags att skörda!

GINGER BEER SYMFONI

TID: 15 MIN

Läskande och smakrik drink med lime, ingefära och mynta. Perfekt att njuta av vid alla slags festligheter, och då speciellt Melodifestivalen!

2 GLAS

- 2 lime
- 1 msk rårorsocker
- 4 dl ginger beer
- 1 krukmynta
- is
- 5 cl vodka

GÖR SÅ HÄR

1. Skiva en lime. Dra en av skivorna utmed glaskanten och doppa sedan glaset i sockret. Pressa den andra limen.
2. Blanda limesaft, ginger beer och ev vodka. Lägg limeskivor och myntablåd i glaset och fyll med isbitar. Häll i drycken och servera direkt.

Tips!

Det går givetvis fint att göra en barnvänlig variant utan vodka.

Andreas Hedlund.



MÅNADENS
MATPROFIL

»Ägghalvor är bästa påskrätten«

Andreas Hedlund, äggtresserad kock som bland annat drivit Eggs inc i Stockholm, har koll på råvaran nummer ett i mars.

Vad är det som är så bra med ägg?

– Utan ägg funkar ingenting! Näringsmässigt är ägg toppen. Det är gott och det är vackert. Vill man dra ner på rött kött är det perfekt att byta till.

Hur serverar du ägg?

– Jag gillar äggmuffins. Det är som en liten omelett med bra mättnad, för jag vispar ner keso med ägget och smaksätter med till exempel lite saltad tomat och fetaost. Sedan kan man köra smeten i en muffinspanna eller silikonformar. Vanliga omeletter är också fantastiskt gott och smart, exempelvis till lunch.

Bästa påskrätten med ägg?

– Ägghalvor! När jag arbetade på restaurangen Oaxen gjorde vi en variant där vi blandade äggulan med ansjovis, smör och persilja och spritsade tillbaka den. Så gott! En annan variant är att blanda gulan med kaviar, en klick smör och dill eller dillfrön. Dillfrö ger lite "kraftsmak". Tänk lite nytt! Årets ägg rätt 2017 var kryddad med sumak, som är syrligt och inte det man förväntar sig. Det var supergott!

FOTO: FABIAN BJÖRNSTJERNA

Månadens recept



Chèvre, honung
och pinjenötter!

Tips!
Denna är
godast rums-
varm eller
direkt tagen
från ugnen.

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

ROTSELLERIPUCK MED CHÈVRE & HONUNG

TID: 35 MIN UGN: 200°

4 PORTIONER

- 350 g rotselleri
- 1 msk olivolja
- salt
- 140 g chèvre
- 1 msk flytande honung

- 2 msk pinjenötter
- 4 salladsblad,
t ex hjärtsallad
- färsk rosmarin,
till garnering

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 200°. Skala rotsellerin. Skär ut 4 cm tjocka skivor. Pensla

med olja och rosta högt upp i ugnen till fin färg med mjuk mitt, ca 20 min. Salta.
2. Lägg på en skiva chèvre, ringla över honung, strö över pinjenötter. Låt osten smälta någon minut i ugnen. Lägg rotsellerin på ett salladsblad vid servering och garnera med färsk rosmarin.

3x kokböcker

Res i soffhörnet, laga mat med smak och odla i stan. Vårens böcker har landat!



Rom för foodisar, Peter Loewe

Tips på restauranger finns på nätet, men här kan du börja resan redan i läsfåtöljen. Peter Loewes ovärderliga krogföreläsning räddar dig från botten-nappen som kallas turistfällor och följs av betraktelser från det Rom vi alla vill hitta. Läs om den italienska maten i filmens värld, varför italienare inte är mer överviktiga och varför gelato är den största lyckan.



Mycket smak på noll- tid, Jennie Walldén

Jennie Walldén är en av Sveriges mest populära kockar (Sveriges mästarkock 2013). Hon har en osviklig känsla för smak samtidigt som hon förstår hemmamattlagarens dilemma: Ibland måste middagen stå på bordet NU. Här väljer du rätter utifrån hur mycket tid du har. 10 minuter? Laga Miss Lees kycklingsallad. Har du 20 minuter kan du laga sichuanbiff eller asiatisk kycklingburgare. Med 30 minuter kan du göra stordåd, till exempel koreanska tacos.



Spemat i stan, Anna Rökaeus & Olof Söderén

Deras podcast och blogg utvecklas nu till en bok om deras egen dröm om landet mitt i stan. De har inspirerats av både resor till Italien och stadens krogar när de har planerat sin odlingslott och odlingen i lägenheten. Anna Rökaeus och Olof Söderén är övertygade om att staden är en utmärkt plats om man vill leva mer hållbart och bli självhushållande. Praktisk handbok, inspiration och recept – här får du allt i ett.

2017

var året då chokladbollar var det recept som flest sökte efter på Google. På andra plats kom picklad rödlök följt av Janssons frestelse.

KÄLLA: GOOGLE

DISCOVER THE POWER OF GOODNESS

⇒ POWER. FULL. SMOOTHIE. ⇐

NEW! HIGH IN
VEGAN PROTEIN



Sous vide, för mörkt och saftigt kött.



Alla pratar om...

... sous vide. Den var länge kockarnas hemlighet för att få köttet extra mörkt och saftigt, men sedan några år har allt fler hemmakockar anammat matlagningssmetoden. Den går ut på att tillaga mat vid lågtemperatur genom att vakuumförpackade livsmedel läggs i ett vattenbad. Numera finns en uppsjö sous vide-maskiner för hemmabruk.

»Helt rätt att starta påskmiddagen med vackra blinier med lax, smetana och rödlök.«

/Sara Begner

Smeten räcker till fler blinier! Stekta blinier kan frysas.

Njut av vår i luften och bjud in familj och vänner!

PÅSKENS GODASTE MENY!

Starta med ett gäng ljuvliga snittar. Och avsluta med sirapsstekt ananas. Däremellan? Lamm! Med vitlökssmör och goda tillbehör.

RECEPT: SARA BEGNER & DANIELLE BROOKES

FOTO: JOEL WÅREUS

SMÅ BLINIER MED LAX

TID: 40 MIN + 1 TIMME ATT JÄSA

4-8 PORTIONER

- 2 ägg
- 4 dl ljus öl
- 12 g jäst
- 2 dl bovetemjöl
- 1 ½ dl vetemjöl
- 1 tsk salt
- 50 g smör + till stekning

TILL SERVERING (FÖR CA 8 BLINIER)

- 1 dl smetana, eller crème fraîche
- 100 g kallrökt lax
- ½ rödlök, finhackad
- dill, till garnering

GÖR SÅ HÄR

1. Separera äggulor och äggvitor. Värm ölet till ca 37°. Smula jästen i en bunke och rör ut med lite av ölet. Tillsätt resten av ölet och sikta ner mjölsorterna, lite i taget, under vispning. Tillsätt äggulor och salt och rör till en slät smet. Täck bunken med plastfolie och låt jäsa ca 1 timme.
2. Smält smöret, låt svalna. Vispa äggvitorna till hårt skum. Vänd var- samt ner smör och äggvita i smeten.
3. Stek blinierna i smör till små plättar (ca 6 cm i diameter) i medelvarm stekpanna/plättlagg. Toppa med smetana, lax, lök och dill.

ROSTADE RÖDBETOR MED ÄDELOST & BACON

TID: 40 MIN UGN: 175°

Ädelostkräm är precis rätta kon- trasten till sötostade rödbetor.

4 PORTIONER

- 250 g små rödbetor
- 1 tsk olivolja
- salt
- 50 g ädelost
- 1-2 msk crème fraîche
- 100 g bacon
- gräslök, till garnering

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Skala rödbetorna och dela på mitten. Skär till munsbitsstora bitar om de är stora. Blanda med olja och salta. Rosta mitt i ugnen tills de är mjuka, 20-30 min.
2. Rör ihop ädelost och crème fraîche till en kräm.
3. Skär baconskivorna i tunna strimlor och stek knapriga i het stekpanna under omrörning. Låt rinna av på hushållspapper.
4. Låt rödbetorna svalna. Toppa med ädelostkräm och bacon. Garnera med gräslök.



FOTO: JOHNNER

Behåll den fina "svansen" på betorna och dela på längden så blir de så här fina.



Fler härliga recept →

REDAKTIONENS VAL

Servera äggsalladen i glas på fot. Snyggt och elegant!

ÄGGSALLAD MED BRYNT SMÖR, PINJENÖTTER & LÖJROM

TID: 25 MIN 

Milda smaker som tillsammans bildar en ljuvlig symfoni (brynt smör är en av framgångsfaktorerna!).

4 PORTIONER

- ✿ 4 ägg
- ✿ 4 gröna sparrisar
- ✿ 2 msk pinjenötter
- ✿ 2 msk smör
- ✿ 1 tsk äppelcidervinäger
- ✿ 1–2 msk finskuren gräslök
- ½ tsk flingsalt
- 50 g löjrom eller annan rom

GÖR SÅ HÄR

1. Koka äggen 5 min för en krämig gula. Skölj av i kallt vatten och skala direkt. Ansa och skiva sparrisen i tunna skivor på snedden. Rosta pinjenötterna till fin färg i torr stekpanna.
2. Lägg sparrisen i ett durkslag och håll kokande vatten över så de blir lätt varma. Smält smöret i en kastrull tills det skummar och doftar nötigt. Ta kastrullen från värmen och håll i vinägern.
3. Hacka ägget grovt och vänd varsamt runt med sparris, pinjenötter, gräslök och salt. Skeda upp i små serveringsglas och håll över det brynta varma smöret. Toppa med löjrom och garnera med gräslök.

LAMMRACKS MED VITLÖKS-SMÖR & BAKAD RÖDLÖK

TID: 1 TIMME 30 MIN UGN: 200°/225° 

Vitlökssmöret är en briljant kombo med både lammracksen, rödlöken och rotfrukterna.

4 PORTIONER

- ca 1 kg lammracks
- 2 tsk flingsalt
- ✿ 1 tsk nymalen svartpeppar
- ✿ 1 msk smör till stekning
- ✿ 4 rödlökar
- ✿ 1 msk balsamvinäger

Tips!

Missa inte de urgoda rostade linserna till salladen.

VITLÖKSSMÖR

- ✿ 75 g smör, rumstempererat
- ✿ 1 vitlöksklyfta, riven
- ✿ ½ citron, finrivet skal (endast det gula)
- ✿ 2 tsk honung
- salt

ROSTADE ROTFRUKTER

- ✿ 800 g morötter, gärna i olika färger
- ✿ 200 g rotselleri
- ✿ 2 msk olja
- 1 tsk flingsalt
- ✿ 1 kruka persilja, hackad

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Skär bort den spetsiga toppen av lökarna men låt skalet vara kvar. Ställ dem på en plåt och rosta mjuka mitt i ugnen, ca 1 timme. Håll över balsamvinägern efter cirka halva tiden så den sjunker in i löken.
2. **Vitlökssmör:** Rör ihop smöret med vitlök, citronskal och honung. Smaka av med salt.
3. Höj ugnstemperaturen till 225°. Skala och skär morot och rotselleri i tunna stavar. Vänd runt i olja och salt, rosta mitt i ugnen ca 25 min.
4. Skär upp lammet med två ben per bit. Salta och peppra. Stek lammracksen i het panna i smör till fin stekyta. Sänk värmen och stek till en innertemperatur på ca 55°.
5. Vänd runt rotfrukterna med persilja före servering och servera till lammet med vitlökssmöret, lökarna och en grönsallad.

SALLAD MED CHÈVRE

Servera lammracksen med en sallad på små gröna blad och smulad chèvre, toppad med rostade linser och ringlad olja.

GÖR SÅ HÄR

Rostade linser: Skölj 1 paket kokta linser noga. Låt rinna av. Låt stå och dra i 2 msk japansk soja ca 10 min. Håll av och fördela på en plåt med bakplåtspapper. Rosta knapriga mitt i ugnen, 225°, ca 15 min. Rör då och då.

Låt smöret smälta över lammracksen. Riv gärna lite extra citronskal över.

Experten:



Gott eko till påskmenyn

Mats Claesson, vinexpert på folkofolk.se, tipsar om ekologiska viner till påskens godaste meny.

Det är ingen tvekan om att ekologiska livsmedel inte längre är en trend utan har fått sitt definitiva genombrott. Det gäller i högsta grad även vin. De ekologiska stod för 21,8 procent av Systembolagets vinförsäljning 2017.

I välskötta ekologiska vingårdar hörs fågelkvitter, och i morgondiset slår sig nyckelpigorna ner på druvornas bladverk, för här mognar druvorna i harmoni med naturen. Det är nämligen mycket starkare begränsningar vad gäller bekämpningsmedel och konstgödsel. Den stora nyttan med att köpa ekologiska viner är att det gynnar den lokala miljön och är bra för människorna som arbetar bland vinrankorna.

Pierre Olivier Blanc de Blancs Prestige Brut, 85 kr (77141), 750 ml, Frankrike.

Ekologiskt!

Ett fruktigt och välgjort vin med uppfriskande bubblor som väl möter smakerna i små blinier med kallrökt lax, smetana och löjrom. Smaken har en trevlig fruktsötma med inslag av gula frukter, päron och äpple.



Pasqua Sanzeno Chardonnay 2017, 225 kr (2907), 3-litersbox, Italien.

Ett härligt ekologiskt chardonnay-vin med fina inslag av persika, päron och citrus samt en väl nyanserad fatkaraktär. Bag-in-box är den förpackningstyp som har minst klimatpåverkan. Kommer att samsas fint med äggsallad med brynt smör, pinjenötter och löjrom. Glad Pasqua! (Pasqua är italienska för påsk.)

Ekologiskt!



Boulard Cidre Biologique Brut, 49 kr (1848), 750 ml, Frankrike.

Ekologiskt!

En ambitiös fransk cider är en ypperlig måltidsdryck, och det är ingen tvekan om att smaken kommer att gifta sig med rostade rödbetor med ädelostkräm och knaprigt bacon.



Vegologica Malbec 2016, 89 kr (2220), Argentina.

Ekologiskt!

Ett mjukt och fruktigt rödvin från Argentinas signaturdruva. Ett vin som är framtaget för att passa till mustig och smakrik vegetarisk mat. Men en argentinsk malbec förnekar sig aldrig till en redig köttbit, som lammracks med vitlökssmör och bakad rödlök.



PÅSKENS GODASTE / Meny med lamm



Tips!
Blir faktiskt jättegod även utan rom och flambering.

FLAMBERAD SMÖRSTEKT ANANAS MED VANILJGLASS

TID: 20 MIN

Smöret och sirapen som man steker ananasen i får ljuvlig kolasmak.

4 PORTIONER

- ✿ ½ ananas
- ✿ 100 g smör
- ✿ 1 dl sirap
- 1 krm salt
- ½ dl mörk rom
- ✿ vaniljglass, till servering

GÖR SÅ HÄR

1. Skär bort skalet på ananasen och skär sedan ut fyra klyftor (skär bort den hårda mittbiten). Stek klyftorna i smör. Håll över sirap, tillsatt salt och stek till fin färg.
2. Dra pannan från värmen (och fläkten). Håll på rommen. Tänd genast med tändsticka och låt brinna ut. Servera med vaniljglass och skeda på den goda såsen.

MER SMAK NR 3 2018

Ljusrostad perfektion.

För att du ska känna kaffets alla smaknyanser.



Stor smak. Större eftersmak.

Lokala avvikelser kan förekomma

ARVID
NORDQUIST

Mias söta påskfika!

Glada godisägg, mjuka muffins och kladdiga kakor. ÄNTLIGEN ÄR DET DAGS FÖR PÅSKBAK!
Ta fram strössel, chokladkakor, marsipan och grädde... Här sparas inte på krutet!

RECEPT & STYLING: MIA ÖHRN
FOTO: ULRICA POUSSETTE

Det finns
färgad marsipan
att köpa i din
butik.



Det är
roligt att få en egen bakelse!

BARNENS FAVORIT

CHOKLADCUPCAKES MED GRÄDDE & MARSIPANÄGG

TID: 40 MIN + TID ATT SVALNA
UGN: 175°

De små äggen ger verkligen påskstämning till de goda cupcakesen.

12 STYCKEN

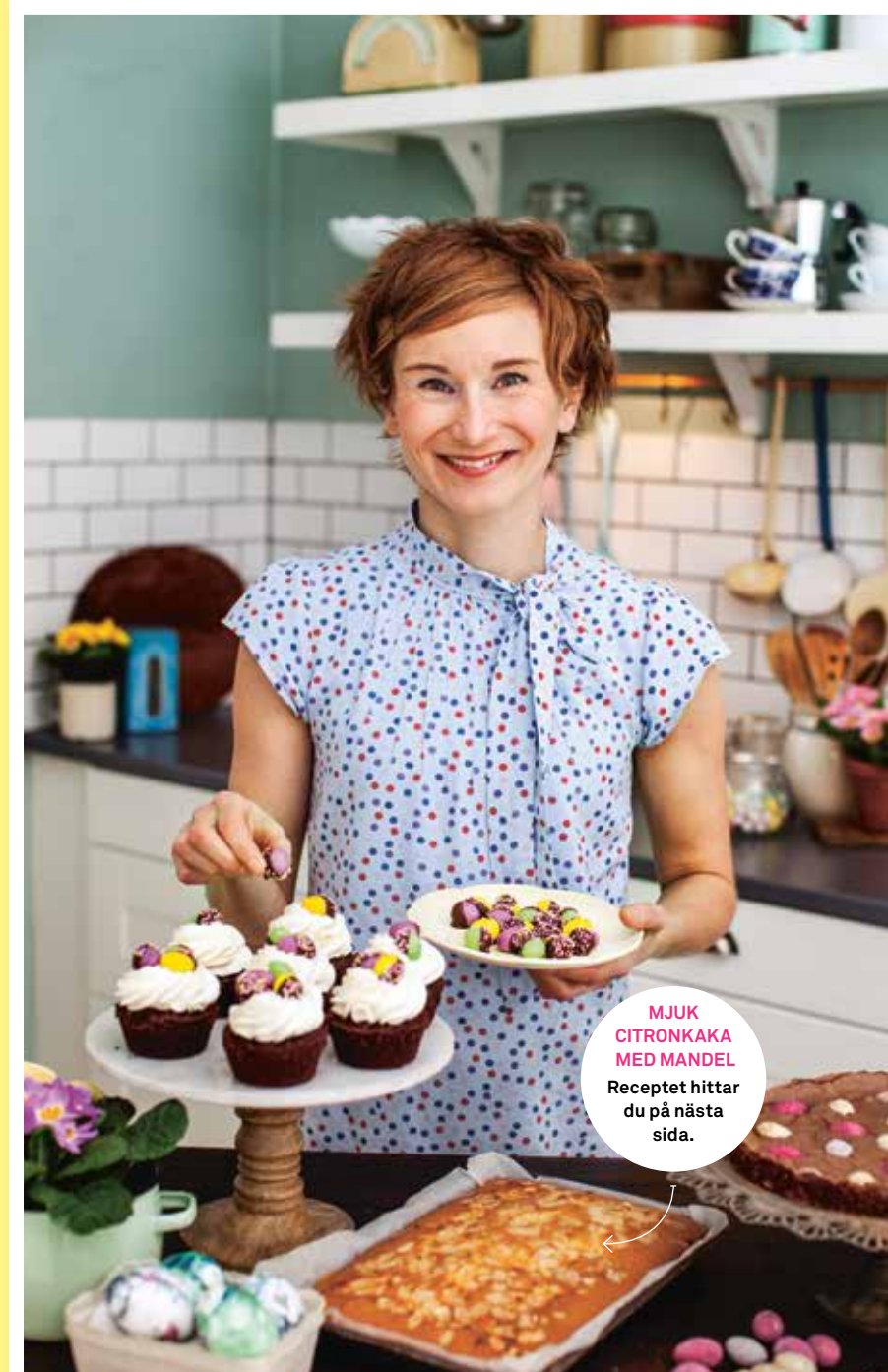
- 100 g smör
- 1 dl vetemjöl
- 1 dl kakao
- 1 tsk bakpulver
- 3 ägg
- 2 dl strösocker
- 1 dl mjölk
- 100 g mörk choklad, grovt hackad
- 2 dl vispgrädde, till topping

MARSIPANÄGG

- 150 g marsipan, i valfri färg
- 50 g mörk choklad strössel

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 175°. Smält smöret och rör ihop de torra ingredienserna. Vispa ägg och socker fluffigt med elvisp. Sikta ner mjölblandningen i äggsmeten lite i taget. Tillsätt smör och mjölk. Vispa försiktigt ihop till en slät smet och rör sist ner chokladen.
- Fördela smeten i muffinsformar och grädda mitt i ugnen 25–30 min. Känn efter med provsticka. Låt svalna.
- Marsipanägg:** Forma marsipanen till små ägg (ca 40 stycken). Smält chokladen varsamt över vattenbad eller i mikro. Doppa äggen i choklad och strössel och lägg upp på en bakplåtspappersklädd bricka. Låt stelna i kylen.
- Vispa grädden och spritsa på muffinsen. Garnera med marsipanäggen.



MJUK
CITRONKAKA
MED MANDEL
Receptet hittar
du på nästa
sida.

Jag bakade det påksöta

NAMN: Mia Öhrn.

BOR: I Stockholm.

AKTUELL MED: Boken "Chokladbollar".

FAVORITGODIS I PÅSKÄGGET?

Marsipanägg från Anthon Berg.

VAD HAR DU OCH DIN FAMILJ FÖR PÅSKTRADITIONER?

"När jag var liten brukade min mamma lägga påskägg vid våra sängar innan vi vaknade, men jag har lärt mig att inte

göra det med mina barn, för det leder till att de vill gå upp i ottan. Hos mina svärföräldrar brukar vi leta påskägg i trädgården. Jag har varit med i tjugo år, så jag börjar lära mig gömetällena."

KAN DU TIPSA OM FEM BAKREDSKAP SOM DU INTE KAN LEVA UTAN?

"Palett (perfekt för att stryka ut glasyr på t ex en tårta), termometer, knäcktratt (en tratt med öppna-/stängknapp), ringform och matberedare."



Kladdkaka med påskpyntning.

VISPAD VIT CHOKLADPANNACOTTA MED PASSIONSFRUKT

TID: 15 MIN + TID ATT STELNA
(MINST 6 TIMMAR)

Tänk att det kan vara så enkelt.
Och ändå bli så urgott!

6 PORTIONER

- 1 gelatinblad
- 100 g vit choklad, hackad
- 3 dl vispgrädde
- 2 passionsfrukter och eventuellt smulströssel till servering

GÖR SÅ HÄR

- Lägg gelatinbladet i kallt vatten. Smält chokladen i 1 dl av grädden under omrörning. Ta kastrullen från värmen och lyft över gelatinbladet. Rör tills bladet smält och håll sedan ner i en bunke med resten av grädden.
- Rör om ordentligt och täck med plast precis mot ytan. Låt stå i kylen tills det stelnat, ca 6 timmar eller över natten.
- Vispa smeten fluffig och fast, ca 5 min.

- Spritsa krämen i serveringsglas eller skålar och toppa med passionsfrukt och smulströssel (se nedan).

Smulströssel

10 PORTIONER

- 100 g kallt smör, tärnat
- 2 dl vetemjöl
- ¾ dl strösocker
- ½ tsk bakpulver
- 1–2 tsk flingsalt

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 200°. Nyp ihop alla ingredienser till en smulig deg med fingrarna eller i en matberedare.
- Strö ut på en plåt med bakplåtspapper. Grädda mitt i ugnen ca 15 min. Rör om någon gång under tiden. Låt kallna. Förvara i tättslutande burk i rumstemperatur.

TID: 25 MIN
UGN: 200°



KLADDKAKA MED INBAKADE GODISÄGG

TID: 15 MIN + TID I UGN

UGN: 200°

Klassisk kladdkaka med överraskning.

10 BITAR

- 100 g smör
- 2 ½ dl vetemjöl
- 4 msk kakao
- 1 ½ tsk vaniljsocker
- ½ krm salt
- 2 ägg
- 3 dl strösocker
- ca 20 chokladfyllda godisägg
- vispgrädde eller vaniljglass, till servering

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 200°. Smörj och bröa en form med löstagbar kant, ca 22 cm i diameter (eller tryck i ett bakplåtspapper i formen).
- Smält smöret. Rör ihop de torra ingredienserna. Vispa ägg och socker fluffigt med elvisp. Rör ner smöret och de torra ingredienserna i äggvispet.
- Bred ut smeten i formen och tryck ner godisäggen. Grädda kakan i nedre delen av ugnen 12–15 min. Känn med provsticka. Låt svalna något. Servera nygräddad eller i rumstemperatur med lättvispad grädde.

MJUK CITRONKAKA MED MANDEL

TID: CA 30 MIN + TID I UGN **UGN:** 175°

Otroligt god med små gömmor av citronsmörkräm! (Se bild på sidan 15 och sidan 3.)

16 BITAR

- 175 g smör
- 4 ägg
- 2 dl strösocker
- 3 dl (180 g) vetemjöl
- 2 tsk bakpulver
- 75 g smör, rumsvarmt
- ½ dl strösocker
- 1 citron, finrivet skal och 2 msk saft
- ½ dl flagad mandel

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 175°. Klä en ugnssäker form, ca 18 x 24 cm, med bakplåtspapper.
- Citronsmörkräm: Rör ihop smöret med socker och citron.
- Smält smöret till kakan. Vispa ihop ägg och socker lätt. Tillsätt mjölet blandat med bakpulvret och håll i smöret. Vispa till en jämn smet och håll upp i formen.
- Klicka i citronsmörkrämen i kaksmeten. Strö över mandeln. Grädda mitt i ugnen ca 35 min. Låt svalna helt. Skär upp i bitar.

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

Till riset
Fjädrar i polyester i olika färger, 19,90 kr/5-pack.

Inte harig
Få en påsk med finesse med en stilig hare i tenn, 149 kr.

Gulldägg!
Rosa äggformade ljus med gulddekor, 39,95 kr/4-pack.

Huvudsaken
Få fart på påskfesten med söta kaninöron, 29,90 kr.

Bordspynt
En fin dukning kan vara halva måltiden! Ljuslykta i keramik, 129 kr.

Varför hålla igen? Nä, kör hårt!

Påskkläder
Gulliga små förkläden och hucklen till gulliga små påskkärringar, 69,90 kr.

Snygga ägg
Ett så här snyggt påskägg är roligt att fylla, 14,90 kr.

Värväs
Kanske de allra första vårblommorna kan få plats här, 129 kr/3-pack.

Flygande damer
Små söta påskkärringar att hänga i björkriset, 29,90 kr/3-pack.

Så gullig...
Låt äggkoppar med små harar göra succé på påskbordet, 14,95 kr.

Glas klart!
Lika fint för servering av snittar som att lägga påskens succétårta på. Glasfat, 69,95 kr.



»Det är inte så knepigt att äta nyttigt.«

Marias & Jessicas hälsotips

- ✓ Ät dig mätt på riktig, varierad mat.
 - ✓ Ät grönsaker i alla färger. Rekommendationen är 500 gram frukt och grönt per dag.
 - ✓ Dra ner på det röda köttet. Ät max 500 gram rött kött i veckan, men minska framför allt intaget av chark. Det finns proteiner även i grönsaker, främst i baljväxter.
 - ✓ Ät kolhydrater, det är vår viktigaste energikälla. Men välj långsamma. Ett högt fiberinnehåll är bra för tarmens rörelse och tarmfloran.
 - ✓ Gå 10 000 steg per dag och träna 150 minuter i veckan eller 75 minuter högtintensivt.
- (Maria är till vänster i bild.)

Mathjältarna: Maria Ahlsén & Jessica Norrbom

DE VILL INSPIRERA TILL EN SUND LIVSSTIL

Måste det vara svårt att äta hälsosamt? Nä, inte alls, konstaterar Maria Ahlsén och Jessica Norrbom. Tillsammans vill de sprida kunskapen om en hälsosam livsstil baserad på vetenskapliga studier om kost och motion.

DET FINNS INGEN SUPERMAT, säger Maria Ahlsén, som är biokemist och som har forskat på Karolinska Institutet om sockerupptag i muskler, träning och diabetes.

– Ät varierat, det är det som är super, säger Jessica Norrbom, molekylärbiolog som doktorerat på Karolinska Institutet om hur musklerna anpassar sig till träning.

Efter många år inom den akademiska världen ville de båda vännerna nå ut med sin kunskap till en bredare publik. Sedan några år föreläser de om hälsa, och efter att de kom ut med boken ”Frisk utan flum” har det blivit en hel del intervjuer. Maria och Jessica brinner nämligen för att inspirera fler till en hållbar livsstil baserad på vetenskapligt grundade riktlinjer om hälsa, mat och träning.

Vi träffas i Hagströmerbiblioteket i utkanten av Hagaparken i Solna. Här pryds väggarna av gröna bokhyllor där bland annat Svenska Läkaresällskapets historiska boksatt förvaras. Till rariteterna hör verk av Carl von Linné. Det är ingen slump att vi ses bland vetenskapliga praktverk.

– Vi stöter hela tiden på självutnämnda hälsoexperter som hävdar att enskilda livsmedel har en väldigt stor betydelse för hälsan, t ex att man ska äta tre teskedar kanel om dagen för ett friskare liv. Risken blir då att det verkar svårare än vad det är att leva hälsosamt, säger Jessica.

I boken följer ni 16 personer som under fyra månader lever enligt Nordiska riktlinjer för kost och motion. Hur la ni upp det?

– Vi gjorde tester före och efter för att se vad som hänt efter fyra månader. Vi träffades varannan till var tredje vecka för föreläsningar om kost, träning och vardagsrörelse och höll tre gemensamma träningar. Dessutom gav psykologer verktyg till hur man ska förhålla sig till beteendeförändringar, säger Maria.

Hur gick det?

– Det de flesta uppskattade mest var att de fick ett aktivitetsarmband som hjälpte dem att hålla koll på hur mycket de rörde sig. Det blev väldigt konkret. Då såg man om man tog 5 000 steg per dag istället för 10 000, som är målet för vuxna, säger Jessica.

Är det i vardagsrörelsen som man hittar den största hälsovinsten?

– All rörelse räknas. Att träna en gång i veckan är bättre än ingen gång. Kroppen behöver både vardagsrörelsen och träning där du får upp pulsen och blir svettig. Det är väldigt viktigt att bli lite flåsig. Du behöver inte få blodsmak i munnen, men tränar du hårdare kommer du undan med kortare pass, säger Jessica.

Vad händer i kroppen om man följer råden?

– Träning och rörelse drar igång så många positiva processer i kroppen. Ett läkemedel går mot en mekanism medan träning går mot flera hundra, säger Maria.

– Den största vinsten är för dem som går från att inte röra sig alls till att göra något. Så man har otroligt mycket att vinna på att träna, om än lite, säger Jessica.

Hur ska man göra om man vill äta nyttigare?

– Det är inte så knepigt. Kroppen behöver byggstenar i form av bra proteiner, bra fetter, kolhydrater i form av kostfiber, vitaminer och mineraler, säger Maria.

För en lekman kan det här trots allt låta svårt.

– Det ska man ha respekt för. Men det man kan säga är: Ät varierat. Ät dig mätt på riktig mat. Jag vill slå ett extra slag för grönsaker. Rekommendationen är 500 gram frukt och grönt per dag, säger Maria.

– Här är tallriksmodellen bra. Tänk att halva tallriken består av grönsaker, en fjärdedel protein (t ex fisk, bönor) och den sista delen kolhydrater, säger Jessica. **Kan man även fylla på med bullar framåt eftermiddagen när man blir fikasugen?**

– Hur tråkigt det än låter så är varje dag inte en fest. Vi mår inte så bra av fika och godis. Det är tomma kalorier som ger energi utan att vi får i oss vitaminer, mineraler och fibrer, säger Maria.

– Det är därför maten är bättre. Där finns allt det kroppen behöver, säger Jessica. ♥



FOTO: JOEL WAREUS

INKOKT LAX MED ROMSÅS

TID: 30 MIN + TID ATT SVALNA

Klassiskt recept där laxen får smak av en syrlig, söt och salt lag. Supergott!

4 PORTIONER

- 600 g laxfilé med skinn
- 6 dl vatten
- 1 dl vinäger, vit eller röd
- 1 dl strösocker
- 1 rödlök, i klyftor
- 6 svartpepparkorn, krossade
- 3 lagerblad
- 1 tsk salt

ROMSÅS

- 3 dl gräddfil eller crème fraîche
- 75 g röd rom, t ex stenbitsrom

TILL SERVERING

- 800 g potatis
- 1 kruka dill

GÖR SÅ HÄR

1. Snitta laxen med vass kniv ner mot skinnet, men inte helt igenom, i ett ruttmönster. Lägg laxen i en form.
2. Koka upp vatten, vinäger, socker, lök, peppar, lagerblad och salt. Häll lagen direkt över fisken och täck med plast. Låt laxen svalna i lagen.
3. Skala och koka potatisen i saltat vatten. Rör ner rom och eventuellt lite dill i gräddfilen. Servera laxen med potatis, dill, romsås. Och gärna en blandad sallad med många färger!

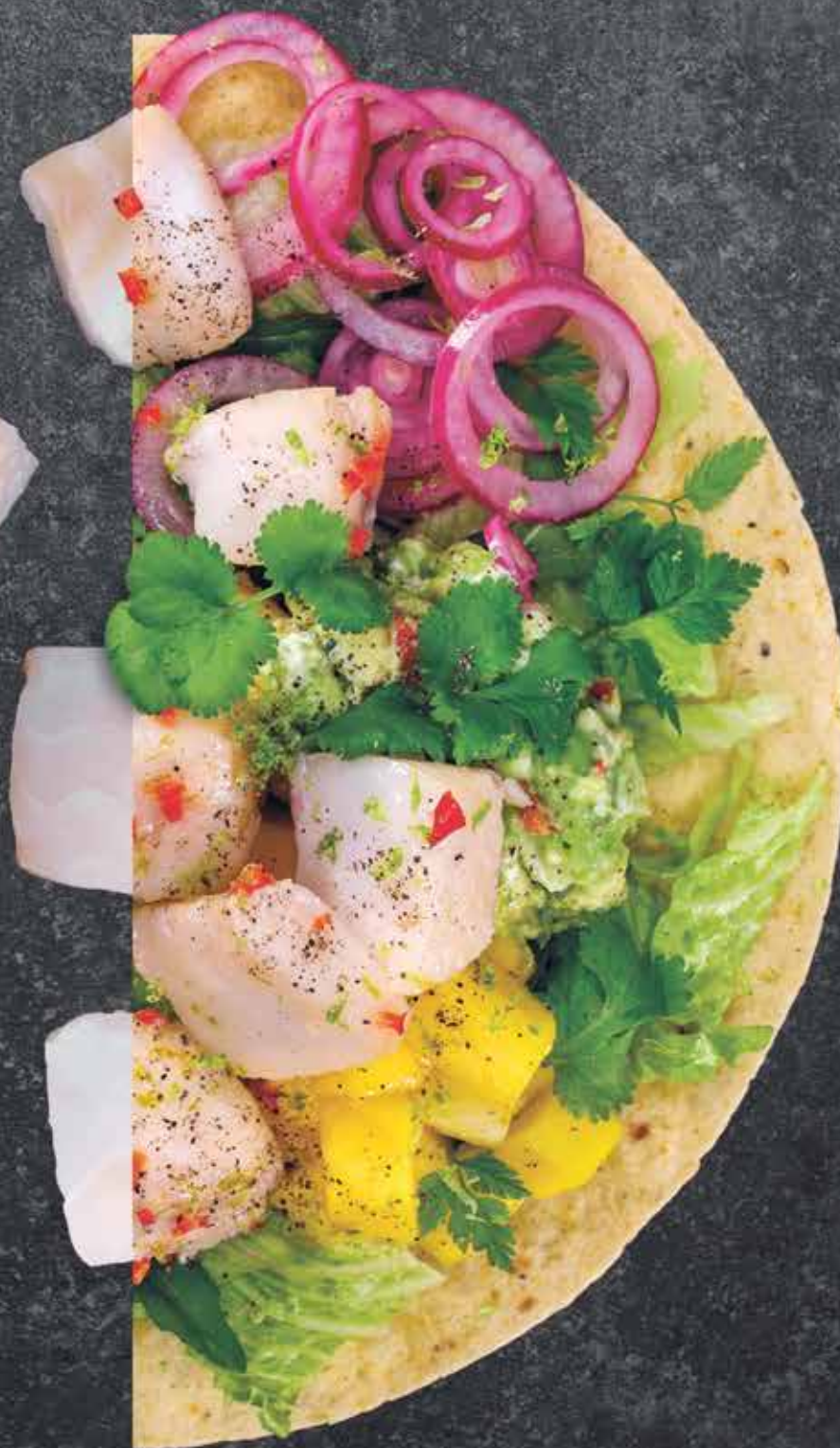
Marias & Jessicas favorit i påsk!

Djupfrost Perfektion

NYHET!
GOURMETBITAR
TORSK



HANDFILEADE
BITAR AV RYGG OCH FILÉ



Nya Gourmetbitar Torsk är en smart genväg till riktigt goda fiskrätter. De handfileade bitarna av torskrygg och torskfilé är lika perfekta i en lyxig fisksoppa som i fredagens tacos. Vi djupfrysar fisken direkt efter fångst för att bevara den höga kvaliteten och det saftiga köttet. Recept och inspiration från våra kockar hittar du på findus.se



Hjälp oss
med middagar
som *alla i familjen*
tycker om!

OK, jag
kommer.
Det här fixar
vi lätt!

»Jag har valt bort kött men äter
kyckling och fisk. Det är svårt att hitta
recept som fungerar för hela familjen.

**VI BEHÖVER MIDDAGAR MED MER
FANTASI** som gör alla mätta och nöjda«,
säger Sheila Mohammadi.

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



Vi som fick besök!

FAMILJEN I Huset: Sheila Mohammadi, Peyman Einbeigir och sönerna Robin, 8 år, och Elias, 11 år.

BOR: Hisinge Backa i Göteborg.

GÖR: Både Sheila och Peyman arbetar som sjukgymnaster.

PÅ PÅSKBORDET: Persisk saffranskyckling med ris och desserten shole zard, en rispudding smaksatt med saffran.

HUR KUL ÄR DET att laga olika middagar? Inte alls, och det är precis vad nyblivna flexitarianen Sheila Mohammadi har upptäckt. Gemensamma middagar där det som serveras gillas av både barn och vuxna är en utmaning, och Sheila har nästan gett upp när Sara Begner och Vardagsakuten besöker familjen i Göteborg.

– När jag kommer hem från jobbet saknas ork för speciallösningar, och jag placerar mig sist på listan av nöjdhet. Min middag blir alldeles för ofta en macka eller kall sallad, trots att jag längtar efter varm mat som doftar gott, säger hon.

Sheila har under lång tid haft en känslig mage, men efter beslutet att i mesta möjliga mån utesluta gluten har den blivit mycket lugnare.

– Vi äter för ensidigt, och jag vill gärna ha tips på grönsaker och smaker som både barnen och min mage gillar, säger hon.

– Nu sätter vi stopp för middagar med



Matkreatören
Sara Begner rycker ut!

mackor. Lagad mat är viktigt för alla, säger Sara Begner. Med små justeringar och lite nya ingredienser kommer vi att lösa det här.

Är det möjligt att få till mer middagsmagi som gör alla i familjen Mohammadi-Einbeigir nöjda? Jajamensan, på nästa sida hittar du Saras smarta recept.

*Så lyckas du
– smarta knep —>*



Sheila, Peyman och Elias hjälps åt med kycklingbiffarna.

3 Ge firren en makeover

Oavsett vilken fisk du har hemma kan du enkelt variera sättet den lagas på. Panera den knaprig, mixa och stek biffar eller överraska med fisktacos. Är det tokbråttom ger du firren en smaskig topping och låter ugnen sköta jobbet.

Panera mera med

Kokos • Solrosfrön • Tacokrydda
Riven halloumi • Panko-ströbröd



Hemsvarvat är hemskt smart. Men det finns också att köpa färdigt.

4 Svarva fram pastan

Grönsakssvarven är en toppenpryl för dig som vill locka familjen att äta mer grönt. Köp en snygg som kan stå framme och låt barnen vara med och veva fram långa skruvar av morot, sötpotatis och zucchini. Grönsaksspaghetti gör utan tvekan maten roligare.



Kul i köket!
Robin och Elias
lagar mat och
skojar med Sara.



FOTO: PETER KNUTSON

5 Fibrer gör magen lycklig

Mia Clase och Lina Nertby Aurells intresse för hur maten och en bra tarmflora påverkar vår hälsa ledde till den uppmärksammade boken "Food Pharmacy". Nu är de aktuella med kokboken på samma tema. Grönsaker i flera olika färger och mycket gröna blad är ett av deras tips för en gladare mage.

- ☒ Frossa i grönsaker. De goda tarmbakterierna älskar att mumsa i sig fibrer från grönsaker och frukt. Fler råa eller ångkokade grönsaker på middags-tallriken får dem att må toppen.
- ☒ Middagsplanera. Vet du vad som ska lagas till middag är chansen större att det du stoppar i munnen är något som de goda bakterierna kommer att gilla.
- ☒ Minska hälsostressen. Fokusera på det härliga du ska äta mer av istället för det du ska utesluta. Kroppen är smart nog att gilla det som är bra för den, och successivt finns det inte plats för det mindre bra.
- ☒ Ät mer varm mat. Du kan inte slänga i dig varm mat, och att äta långsamt är en bra investering för en lugnare och gladare mage.

6 Recepten som är både goda och roliga att laga tillsammans



Måndag

KYCKLINGBIFFAR MED ÄPPLE & CURRY I KRÄMIG SÅS

TID: 30 MIN

Smakrika biffar, sås och ris...
Detta blir en ny familjefavorit.

4 PORTIONER

- ✿ 4 dl ris
- ✿ ½ isbergssalladshuvud

KYCKLINGBIFFAR

- ✿ 400 g kycklingfärs
- ✿ 1 äpple, grovt rivet
- ✿ 1 msk curry
- ½ dl mango chutney
- 1 tsk salt
- ✿ 2 tsk olja till stekning
- 3 dl vatten
- ✿ 1 hönsbuljongtärning
- ✿ 1 dl grädd

GÖR SÅ HÄR

1. Koka riset enligt anvisning på förpackningen. Skölj salladsbladen ordentligt i kallt vatten.
2. Blanda färsen med äpple, curry, mango chutney och salt. Hetta upp en nonstickstekpanna med lite olja i. Klicka i färrsmeten och stek små biffar tills de är genomstekta och har fin ljus stekyta på båda sidor.
3. Håll på vattnet och smula ner buljongtärningen. Håll i grädden och låt sjuda ca 8 min. Servera med ris och sallad.

1 Vägen till en glad mage

Smoothies och mackor är mellanmål, inte middagar. Lägg till stress och du får garanterat en mage som protesterar. Lagad varm mat som äts i lugn och ro på hyfsat fasta tider är alla magars bästa vän. Låter du magen dessutom vila mellan måltiderna blir den ännu gladare.

2 Krydda på ett nytt sätt

Vem sa att mild mat behöver vara menlös? Inget kan vara mer fel när det finns ett helt batteri av "snällare" grönsaker och kryddor att kittla smaklökarna med. Skönt eftersom känsliga magar mår bäst av att slippa kål, lök, vitlök, paprika och chili.

Snälla grönsaker

Zucchini
Tomat
Gurka
Rotfrukter

Kokosmjölk
Curry
Limeblad
Kanel
Gurkmeja

Snälla kryddor



Tisdag

LJUMMEN PRIMÖRSALLAD MED ÄGG & ÅNGAD LAX

TID: 35 MIN

Lika god till middag som den är att servera på påskbordet, som lunch.

4 PORTIONER

- 500 g laxfilé
- 1 tsk salt
- 400 g små potatisar
- 4 ägg
- 1 knippa grön sparris
- 1 stor morot
- 2 avokador
- 10 rädisor
- 1 dl färska örter, t ex persilja och gräslök

DRESSING

- 50 g smör
 - ½ dl olivolja
 - 2 msk äppelcidervinäger
- salt och peppar

GÖR SÅ HÄR

- Skär laxen i kuber och salta. Koka potatisen i saltat vatten.

- Koka äggen 5 min för en krämig gula. Skölj kallt och skala direkt, dela på mitten.
- Ansa och dela sparrisen i fyra delar. Skala och skär tunna stavar av morötterna. Tärna avokadorna och skär rädisorna i skivor.
 - Lägg laxen i sjudande vatten i en vid panna med lock. Låt sparris och morot koka med potatisen sista minuterna.
 - Varva alla grönsaker, potatis (ev bruten i bitar) och örter på ett fat och toppa med lax och ägghalvor.
 - Dressing:** Smält smöret tills det blir gyllenbrunt, skummar och doftar nöttigt. Ta kastrullen från värmen och tillsätt olja och vinäger. Skeda dressingen över salladen och krydda med salt och peppar.



Onsdag

UGNSSAKAD TORSK MED MILD TAPENADE & KVISTOMATER

TID: 30 MIN UGN: 175°

Citron, oliver och persilja är en klockren kombo.

4 PORTIONER

- 600 g torskfilé
- 1 tsk salt
- ½ citron, finrivet skal (endast det gula) och saft
- 1 ½ dl urkärnade kalamataoliver, grovhackade
- 1 dl hackad persilja
- 1 dl olivolja
- 250 g körsbärstomater på kvist

TILL SERVERING

- 1 kg potatis

GÖR SÅ HÄR

- Skala och koka potatisen i saltat vatten.
- Salta fisken och lägg i en ugnform. Riv över citronskalet

och pressa ut saften. Vänd runt oliver och persilja med olivolja. Skeda olivröran över fisken och toppa med tomaterna. Tillaga mitt i ugnen ca 25 min.

- Pressa potatisen och servera direkt med fisken.



Torsdag

MOROTS- OCH GULBETSSOPPA MED CHÈVREKRÄM

TID: 30 MIN

Betor gör soppan söt och supergod. Chèvre är en klassiker till.

4 PORTIONER

- 250 g morötter
- 300 g gulbetor
- 200 g potatis
- 1 liten bit ingefära
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 1 lagerblad
- 1 liter vatten
- salt

CHÈVREKRÄM

- 120 g chèvre
- 1 dl yoghurt (10%)
- 30 g mangoldblad eller fin salladsmix, till servering

Variera mera

Getosten chèvre är väldigt god till söta betor, men om man inte tycker om getost är fetaost ett bra alternativ. Man kan också lägga osten på snedskuret surdegsbröd och gratinera i ugnen till fin färg och servera till soppan.



Freitag

KYCKLING I KOKOS-MJÖLK MED LIMEBLAD

TID: 35 MIN UGN: 175°

Både sockerärter och zucchini ger tillskott på grönsaksfronten.

4 PORTIONER

- 900 g kycklinglårfileer
- 1 tsk salt
- 1 zucchini
- 3 limeblad eller 1 citrongräs
- 400 ml kokosmjölk
- 2 dl vatten
- 1 kycklingbuljongtärning
- 150 g sockerärter, strimlade

TILL SERVERING

- 3 dl ris
- 1 kruka koriander

GÖR SÅ HÄR

- Skär bort synligt fett från kycklingen. Salta och lägg den i en ugnform tillsammans med zucchini skuren i halvmånar.
- Finstrimla limeblad/citrongräs



2 veckor senare

Hej Sheila, har det blivit fler middagar som hela familjen gillar?

– Besöket bjöd på flera glada överraskningar. Biffarna med kycklingfärs har blivit en ny familjefavorit, och våra middagar har blivit både godare och grönare på ett sätt som alla gillar.

och blanda med kokosmjölk och vatten. Riv ner buljongtärningen och håll såsen över kycklingen. Tillaga mitt i ugnen ca 25 min. Strö över sockerärterna och låt gå ytterligare 5 min i ugnen.

- Koka riset enligt anvisning på förpackningen. Toppa kycklingen med grovt hackad koriander vid servering.

PASTA PRONTO!

Till pasta är det gott med krämiga, crunchiga såser med nötter, tomat, oliver, parmesan...

NYTTIGT ÄR DET OCKSÅ. Det har vi professorns ord på!

RECEPT: LISELOTTE FORSLIN/
SUNDKURS.SE
FOTO: ULRICA EKBLOM

KYCKLINGFRIKADELLER I TOMATSÅS

TID: 30 MIN

Läckra frikadeller kryddade med vitlök och persilja är perfekta i en frisk tomatsås.

4 PORTIONER

- 500 g kycklingfärs
- 3 msk ströbröd
- 1 dl matlagningsgrädde
- 1 äggula
- 2 vitlöksklyftor, skalade och rivna
- ev lite finrivet citronskal
- ½ dl hackad persilja
- 1 tsk salt
- 2 krm nymald svartpeppar

TILL SERVERING

- 280 g fullkornspasta
- 250 g lättkokt broccoli
- finriven parmesan och hackad persilja

Tips!
Servera gärna den lättkokta broccolin toppad med olivolja och parmesan.

TOMATSÅS

- 100 g rotselleri
- 1 medelstor morot
- 1 gul lök, hackad
- 2 vitlöksklyftor, hackade
- 1 msk olivolja
- 500 g passerade tomater
- 4 dl vatten
- 2 tsk torkade örter, t ex oregano, rosmarin
- ½ tsk salt och nymalen svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. **Tomatsås:** Skala och fintärna rotselleri och morot. Fräs lök, vitlök och grönsaker i olja i en bred kastrull eller traktörpanna. Häll i passerade tomater, vatten och de torkade örterna. Låt sjuda under lock ca 30 min. Salta och peppra.
2. Rör ihop ströbröd och grädde. Låt svälla någon minut. Tillsätt äggula, vitlök, ev lite rivet citronskal, persilja, salt och peppar. Lägg i färsen och blanda väl. Forma till köttbullar stora som femkronor med blöta händer och lägg varsamt ner i tomatsåsen. Låt sjuda ca 15 min under lock.
3. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Servera med frikadeller i sin sås, riven parmesan och broccoli. Garnera med persilja. Och ev lite ringlad olivolja!

PASTA MED ÄRTPESTO

TID: 20 MIN

Pasta med pesto är så gott! Servera gärna tomat, hyvlad morot och skivad rödlök till.

4 PORTIONER

- 300 g fullkornspasta, t ex spaghetti
- 250 g frysta gröna ärter
- 1 dl pumpakärnor
- 1 vitlöksklyfta, skalad
- ½ dl olivolja
- 1 dl finriven parmesan
- salt och nymald svartpeppar

TILL SERVERING

- 400 g skalade räkor

GÖR SÅ HÄR

1. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Koka ärterna enligt förpackningen och häll av vattnet.
2. Mixa ärter, pumpakärnor och vitlök i en mixer till en grov massa. Häll i oljan och mixa lite till. Ta ev lite av pastavattnet och späd ut med om konsistensen är för tjock.
3. Rör ner osten och smaka av med salt och peppar. Vänd runt med pastan och servera med räkor och en sallad.

"Ärter ingår i den traditionella Medelhavsmaten, och är lika nyttiga och goda som bönor."

/Mai-Lis Hellénus



LÄTT SOM EN PLÄTT

PASTA MED MAKRILL & TOMATSÅS

TID: 15 MIN 

Middag på bordet på några minuter.
Och känslan är genuint italiensk!

4 PORTIONER

- 280 g fullkornspasta, t ex spaghetti
- 2 askar makrill i tomatås (å 110 g)
- 1 dl kalamataoliver utan kärnor
- 70 g babyspenat
- 1 dl strimlad bladpersilja
- salt och nymald svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

- Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Låt rinna av men spara 2 dl av pastavattnet.
- Lägg tillbaka pastan i kastrullen och lägg i makrillen med tomatåsen och pastavattnet. Tillsätt oliver och spenat och värm tills spenaten sjunkit ihop. Rör ner persiljan och smaka av med salt och peppar.



*”Den här pastan är snabb,
enkel och billig! Och makrillen
innehåller bra fett.”*

/Mai-Lis Hellénus



Ett gyllene lageröl med fyllig maltkropp.

GOD TILL HUSMANSKOST OCH GODA HISTORIER.

Eriksberg

En God Historia sedan 1864

KLASS II 3,5%, 50 CL. DISTRIBUTERAS AV CARLSBERG SVERIGE AB.
SÄLJS I 4-PACK. LOKALA AVVIKELSER KAN FÖREKOMMA.

**Alkohol är
beroendeframkallande.**



FOTO: THRON ULLBERG

Pasta är bra mat!

MAI-LIS HELLÉNIUS är professor på Karolinska Institutet i att förebygga hjärt- och kärlsjukdom. Men hon är också verksam läkare på en livsstilsmottagning där hon möter patienterna – hon vill inte tappa kontakten med verkligheten och dem som hon forskar för. Ett av de hjälpmedel hon har för att inspirera i vardagen och ge kunskap är Sundkurs.se.

– Sundkurs har funnits sedan 2009. Det är en livsstilskurs som Karolinska Institutet ansvarar för och som finansie-

ras av Hjärt- och lungfonden. Syftet är att försöka nå ut med evidensbaserad kunskap om livsstil och hälsa, ingen ska behöva förlita sig på tyckande och gissande. Vi har fokus på mat och rörelse, och sedan drygt ett år tillbaka lägger vi upp nya recept löpande, vilket har gett många nya läsare.

Hur försöker du påverka patienterna att lägga om sin kost?

– Det handlar inte om att berätta att ett visst recept är bra för att det innehåller en massa nyttigheter, utan recepten ska locka för att de ser så goda ut. Vi berättar vad forskningen säger i själva kursdelen med olika filmer och tips, men i praktiken handlar det om att hitta recept som är så goda att man vill göra dem om och om igen. Jag vet av egen erfarenhet hur svårt det är att både jobba och sköta barn till exempel och vill inte skuldbelägga någon som inte lagar mat från grunden varje dag. Men då kan en supersnabb rätt som pastan med makrill vara räddningen!

Många undviker pasta idag. Är pasta verkligen bra?

– Pasta är bra mat! Allt beror på mängden och vad vi har till. Portionerna är ofta alldeles för stora idag, och man måste se till hela

måltiden. Pastan har faktiskt ganska lågt glykemiskt index, alltså ger inte så högt blodsocker, och dessutom äter vi ju inte bara kolhydraten utan ett helt mål. Om man tillsätter till exempel olivolja och rostade valnötter, som bland annat ger fibrer, sänker man det glykemiska indexet. Att pasta är enkel mat att laga betyder mycket – nästan all mat som man lagar själv från grunden är bättre än halvfabrikat, eftersom man har full koll på vad man äter.

Vad är det som är så bra med pesto?

– En fördel är att den är baserad på nötter. Och den är fullproppad med gröna blad som persilja, rucola eller basilika. Den är fet, men det är bra fetter. Sedan är den så lättanvänd – även som sås till kyckling eller på pizza. Vi använder mycket mejeribaserade såser i Norden, och pesto är ett exempel på en typ av sås vi kan göra istället. Peston här innehåller dessutom örter!

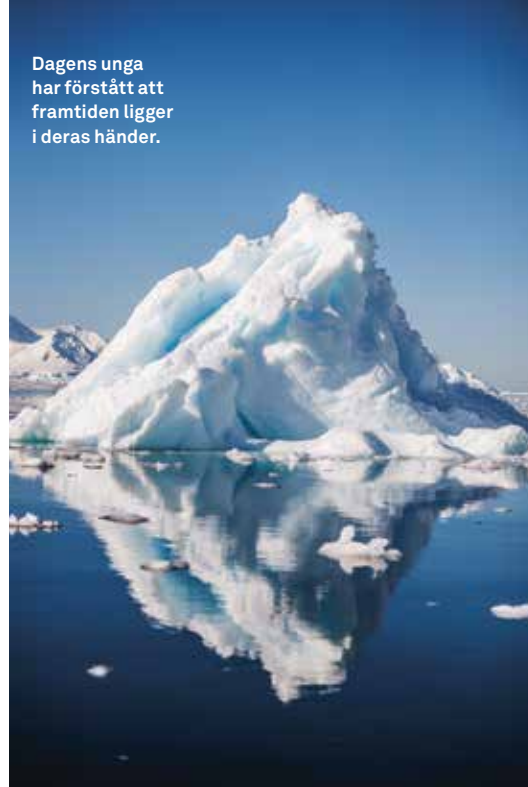
Oliver då?

– Oliver är en stenfrukt som innehåller en lång rad bioaktiva ämnen, förutom bra enkelomättade fetter. De innehåller också fibrer och olika antioxidanter.



"Det jag väljer att lägga på min tallrik påverkar min framtid."

FOTO: JOHNER



Dagens unga har förstått att framtiden ligger i deras händer.



Maten är ungas främsta identitetsmarkör.

FOTO: JOHNER



Att laga mat hemma har tagit över efter cafétrenden.

FOTO: GETTY IMAGES



Unga idag har koll på hand-lingar och konsekvenser.



Unga påverkar sin familj – att t ex källsortera.

Koll på ungas attityder

Ungdomsbarometern är ett analysföretag som sedan 1991 har arbetat med att kartlägga unga människors attityder, värderingar och beteenden. Deras studie har genomförts årligen sedan 1991 med 15 000 till 25 000 respondenter mellan 15 och 24 år. Den senaste studien genomfördes oktober till november 2017 och bygger på 23 132 online-intervjuer.

Allt fler vegovänner

- En tredjedel av 1,2 miljoner unga definierar sig som "Vegovänner", alltså att man aktivt väljer bort kött, även om man inte gör det alltid. En gigantisk grupp!
- Att vara vegetarian är en livsstilsfaktor och en indikator på hur man förhåller sig till kost, hälsa, konsumtion och hållbarhet.
- Andelen unga som anser att maten som handlas till familjen bör vara ekologisk har fördubblats sedan 2006. Från 25 procent till dagens 56 procent.
- När tjejer ska definiera sig själva kommer feminist först (46 procent). För killarna kommer gamer först (33 procent). För både tjejer och killar kommer livsnjutare på andra plats.

Dagens unga om mat & klimat: »JA, JAG KAN PÅVERKA!«

Mat är den tydligaste identitetsmarkören för unga idag. Det är en generation som inte vill konsumera mindre men som vill leva hållbart. Går det ihop? Enligt ungdomsbarometern finns svaret i valen de gör.

I MINST TIO ÅR har det pratats om trenden att "allt fler vill äta grönt". Med betoning på pratats. För utbudet har varit fortsatt skralt, på restaurangerna har den mesta energin satsats på kött, kyckling och fisk, och även vi konsumenter har varit ganska stelbenta i vårt beteende. Så i praktiken har inte mycket hänt.

Förrän nu!

I butikerna finns numera mängder av vegetarisk snabbmat designad för stressiga vardagskvällar och alla restauranger med ett uns av självrespekt erbjuder självklart

genomarbetade vegoalternativ. När Mathias Dahlgren stängde stjärnrestaurangen Matsalen (med två stjärnor i Guide Michelin) och öppnade Rutabaga med en helvegetarisk meny förstår man att vego inte längre bara är en trend.

Lovisa Sterner arbetar på analysföretaget Ungdomsbarometern, som enligt egen uppgift "håller koll på allt från megatrender till snäva subkulturer".

Hennes specialområde är ungas livsstil, och det hon bland annat baserar sina slutsatser på är 23 000 intervjuer gjorda online med ungdomar i Sverige upp till 24 år. Och det är just i de ungas preferenser som vi kan förutse hur samhället kommer att se ut om några år.

– En stark identitetsmarkör idag är vad man äter och vad man inte äter. Om



Mathias Dahlgren

man vill veta hur unga är idag säger deras kostvanor väldigt mycket. Så var det inte alls 1992. Då slängde man in en pizza eller pirog i mikron och uttryckte sig eventuellt via val av läsk.

Enligt Lovisa Sterner är ungas matvanor en del av en mycket större fråga.

– 1992 hade vi med en fråga i undersökningen som gick ut på om man som ungdom kände att man kunde påverka samhället. Det var det inte många som trodde. Ansvar för framtiden låg hos de vuxna. Idag låter det helt annorlunda när de unga blir tillfrågade: "Självklart kan jag påverka samhället."

De är uppvuxna med att kunna påverka genom att dela saker på facebook eller att gilla andras inlägg och på det sättet vara med och skapa opinion. Men också att påverka genom de val de gör, till exempel att sluta äta kött. Om man kopplar ihop

det med faktumet att sju av tio unga är med och bestämmer vilken mat som ska köpas hem blir det tydligt att den känslan till viss del grundas i hur man har behandlats i familjen.

– Många unga har redan påverkat familjen att köpa mindre kött eller att källsortera. Först påverka familjen och sedan hela samhället, alltså.

Lovisa Sterner ser också en skillnad som handlar om varför man väljer att inte äta kött.

– Den vanligaste anledningen till att äta vegetariskt var tidigare djuretiska skäl. Idag är det hållbarhet. Etiska skäl och hälsa kommer tvåa.

Vad skulle du säga är den stora förändringen vad gäller att vara vegetarian?

– Idag har vi ett mer pragmatiskt sätt att använda ordet. 1992 var man vegetarian eller inte – det fanns inget mellanting. En 15-åring som var vegetarian 1992 fick finna sig i att peta undan köttbullarna och

»Många unga har redan påverkat familjen att köpa mindre kött.«

bara äta potatis, sås och sallad. Idag drar istället hela familjen ner på mängden kött men fortsätter att äta det ibland. Uttrycket vegetarian är idag lösare i kanterna och handlar mer om ett förhållningssätt. Man kan vara "vegetarian för det mesta". Vilket innebär att jag mycket väl kan ta lite kött om någon bjuder. Att använda de resurser som finns går först. Vegovän är ett nytt uttryck som kanske kommer att växa.

Var det något du själv blev förvånad över i undersökningen?

– Inte förvånad, kanske, men det är ganska tydligt att det är kvinnor som driver trender. De unga män som svarade att de åt mer vegetariskt sa ofta att anledningen var att deras partner gjorde det. Och man umgås i det egna köket, istället för att tidigare hänga på caféer och

snabbmatsställen. Kanske för att ha full koll på vad maten innehåller och hur den har producerats. Vad man väljer bort från sin kost är också en stor fråga, och där ligger palmolja och lightprodukter högt.

Lovisa Sterner ser också en tendens där det inte är självklart att det är den äldre generationen som uppfostrar och är vettigast, utan att det ibland är de yngre som dricker mindre alkohol, håller på med hantverk och beskriver sig som snälla och ansvarsfulla. Det tar sig också självklart uttryck i kost och hälsa. Lovisa Sterner förklarar även detta med att dagens unga är uppväxta med att ha bjudits in att ta beslut inom familjen och därmed lärt sig att ta ansvar.

Men ingenting är svart eller vitt när det handlar om stora samhällsförändringar.

– Ungas fokus ligger i dagsläget på att göra andra hållbara val än att helt avstå från konsumtion, och de ser ingen motsättning i konsumtion och hållbarhet. De vet att en minskad klimatpåverkan och biologisk mångfald är tecken på hållbar utveckling men är inte beredda att ge upp allt. ♥

TEXT: ANNA GIDGÅRD

Vår
bröd-
favorit!

Toppa med
sesamfrön,
solrosfrön och
lite flingsalt.



..Bästa BRÖDET

Förutom att det är supersaftigt och supergott, vet du vad det bästa är med det här brödet? **DET JÄSER I FORMEN.** Vilket gör det så himla enkelt att baka.

TEXT: SARA BEGNER
FOTO: EVA HILDÉN

RÅGKUSAR MED RÖDBETOR & FRÖTOPPING

TID: 25 MIN + 2 TIMMAR ATT
JÄSA & 35 MIN I UGN UGN: 200°
*Morot och rödbeta gör de här
rågkusarna riktigt saftiga.*

16 STYCKEN

- ✱ 150 g morötter
- ✱ 150 g rödbeta
- ✱ 25 g jäst
- ✱ 5 dl kall mjölk
- ✱ 1 tsk salt
- ✱ 2 msk honung
- ✱ 8-9 dl rågsikt
- ✱ 4 ½ dl vetemjöl
- ✱ 50 g rumsvarmt smör

TOPPING

- ✱ 1 ägg
- ✱ 1 msk sesamfrön
- ✱ 1 msk solrosfrön
- ✱ 1 tsk flingsalt

GÖR SÅ HÄR

1. Skala och riv morötter och rödbeta grovt. Smula jästen i en bunke och rör ut med lite av mjölken. Tillsätt resten av mjölken, salt och honung. Rör ner rotfrukterna och rör om.
2. Häll i rågsikt och vetemjöl lite i taget under omrörning. Klicka i smöret och arbeta degen på mjölat bakkbord ca 8 min. Lägg ett bakplåtspapper i en form med måtten ca 25x35 cm. Tryck ut degen i formen och låt jäsa i rumstemperatur ca 2 timmar.
3. Sätt ugnen på 200°. Pensla brödet med lättvispat ägg och strö över sesam- och solrosfrön och flingsalt. Skär med vass kniv i degen så det blir 16 rutor. Grädda brödet mitt i ugnen ca 35 min, tills innertemperaturen är 98°. Låt svalna en stund i formen och sedan helt på galler.

NYHET! TRE BAKTERIE- KULTURER. FÖR DIN MAGE.



upptäck
det goda



F19



BB-12



LA-5



Dofilus innehåller kalcium. Kalcium bidrar till matsmältningsenzymernas normala funktion. Produkten ska konsumeras som en del av en balanserad kost och en hälsosam livsstil.

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 gulfärgad 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!



olivoljeväljaren.se

Från en familj där mat är kärlek.

zeta.nu

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

FOTO: PERNILLA BERGDAHL



JALAPEÑO POPPERS

TID: 25 MIN

Amerikansk klassiker!

Fritera och ät som snacks.

4 PORTIONER

- 16 gröna jalapeños
- 100 g cream cheese
- 100 g riven lagrad ost
- ½ tsk finrivet limeskal
- ev 1 röd chili, finhackad
- 2 dl vetemjöl
- 2 dl mjölk
- neutral olja, till fritering

GÖR SÅ HÄR

1. Skär ett snitt på längden genom alla jalapeños. Pilla försiktigt ut kärnorna.

2. Blanda cream cheese, riven ost, limeskal och ev röd chili.
3. Fyll alla jalapeños med ostkrämen och slut ev öppningen med en tandpetare.
4. Vispa ihop mjöl och mjölk till en jämn smet. Hetta upp så mycket olja att jalapeñon kommer att täckas, till 180° i en kastrull med höga kanter.
5. Doppa jalapeñon i smeten och släpp ner direkt i oljan. Fritera några i taget till fin färg och låt rinna av på hushållspapper. Servera direkt.

Tips!

Byt ev chilin mot minipaprikor.

Vego!

EXTRA SIDOR FÖR DIG SOM VILL ÄTA MER GRÖNT →

Hög tid att så! →

PASSIONERAD CHILIIDLARE!

Eva Robild sådde säsongens chili redan i höstas. I vår delar hon och Kerstin Rosengren med sig av sina bästa odlingstips i "Chili, 222 sorter att odla och äta".

Vad är det som är så fantastiskt med chili?

– De är väldigt vackra, framför allt de plantor som har frukter i flera färger samtidigt. Många sorter kan vara gula, gröna, lila och röda samtidigt på en och samma planta. Först fångas ögat, sedan smaklökarna. Det finns allt från de mildaste sorterna som inte har mer hetta än paprika till riktigt heta.

Vad har du för egen favorit?

– Aji amarillo, en sort från Peru som är aromatisk och fruktig utan att vara parfymig och med en hetta som inte tar över. Den är jättegod till ceviche!

– En annan favorit är rocoto.

Den ligger högt på Scoville-skalan som mäter chilins styrka. Men när man steker den dämpas hettan.

Är det för sent att så chili i mars?

– Snabbväxande sorter som jalapeño och cayenne går bra att så i mars. Köp annars färdiga plantor.

Hur dämpar man hettan när man tuggat på en superhet chili?

– Då är mjölkprodukter bra, som mjölk och yoghurt. Då bryts kapsaicinet som orsakar hettan ner. Sött som t ex honung är också bra, eller att tugga på en bit vitt bröd. Men drick absolut inte vatten eller öl! Då blir det bara värre.

Evas bästa tips för dig som vill börja odla chili!

1 Ställ din planta i ett soligt fönster.

2 Ge plantan mycket vatten och näring. Plantera om den flera gånger för en bra skörd.

3 Om din planta står inomhus på fönsterbrädan kan du skaka den en gång i veckan. Då trillar pollen ner på pistillerna och plantan pollinerar sig själv. Åker du bort – be någon att vattna.

VEGO! 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.

GRÖN PÅSK!

Perfekt kokta ägg, eller pocherade, lyfts till lyxiga höjder med vårens gröna godsaker. Njut av sparris, groddar, rostade hasselnötter – och som avslutning en ljuvlig banankaka.

TEXT: THERESE ELGQUIST FOTO: MAGNUS CARLSSON

Tips!
Stek hasselnötterna i en torr stekpanna tills skalet spricker. Gnid loss skalet i en kökshandduk.

RÅSTEKT SPARRIS MED HASSELNÖTTER, POCHERADE ÄGG & ÖRTOLJA

TID: 35 MIN 

Färskriven pepparrot är grejen!

6 BUFFÉPORTIONER

- ✦ 500 g grön sparris, ansad
- ✦ 1 msk olivolja
- ✦ 40 g groddar, t ex alfalfagroddar
- ✦ ½ dl hasselnötter, rostade och grovt hackade
- ✦ 1 msk färskriven pepparrot salt och svartpeppar

ÖRTOLJA

- ✦ 1 dl olivolja
- ✦ 1 dl blandade örter, t ex basilika och persilja
- ✦ ½ vitlöksklyfta
- ✦ 1 tsk rivet citronskal (endast det gula)
- ✦ 1 tsk pressad citronsaft salt och svartpeppar

POCHERADE ÄGG

- ✦ 6 ägg
- 1 liter vatten
- 1 tsk salt
- 1 msk ättikspit (12%)

GÖR SÅ HÄR

- 1. Örtolja:** Mixa alla ingredienser med stavmixer helt slätt. Smaka av med salt och peppar.
- 2. Pocherade ägg:** Koka upp saltat vatten i en stor kastrull och häll i ättikspiten. Rör runt med en sked så det blir en virvel. Knäck ett ägg i en kopp och stjälp ner det i virveln (precis vid ytan). Låt det sjuda ca 30 sek och häll ner ytterligare ett ägg. Lyft upp äggen med hålslev efter 3–4 min och lägg på en tallrik. Gör likadant med resten av äggen.
- 3.** Hetta upp olja och stek sparrisen till fin färg, ca 3 min. Salta.
- 4.** Lägg upp sparrisen på ett fat, fördela ägg och groddar ovanpå. Ringla över örtolja och strö över hasselnötter och riven pepparrot. Salta och peppra.

Den här typen av ärtsoppa känns vårfräsch och modern.

GRÖN ÄRTSOPPA MED PALSTERNACKSCHIPS & KOKT ÄGG

TID: 40 MIN UGN: 200° 

De knapriga chipsen och det löskokta ägget är bästa toppingen någonsin.

4 PORTIONER

- ✦ 4 ägg
- ✦ 1 msk olivolja
- ✦ 1 gul lök, hackad
- ✦ 1 vitlöksklyfta, hackad
- ✦ 500 g frysta gröna ärter
- ✦ 250 g fryst bladspenat
- 7 dl vatten
- ✦ 400 ml kokosmjölk
- 2 krm malen muskotnöt
- ✦ ½ citron, finrivet skal (endast det gula) och 1 msk saft
- 1 ½ tsk salt
- nymalen svartpeppar

PALSTERNACKSCHIPS

- ✦ 2 palsternackor (ca 300 g)
- ✦ 2 msk olivolja
- ½ tsk flingsalt

GARNERING

- ✦ 10 rädisor, tunt skivade
- ✦ krasse

GÖR SÅ HÄR

- 1.** Sätt ugnen på 200°. Koka äggen ca 5 min för en krämig gula.
- 2.** Hetta upp olja i en kastrull och fräs lök och vitlök. Tillsätt ärter, spenat, vatten, kokosmjölk och muskot. Låt sjuda 10 min. Mixa soppan slät med en stavmixer. Tillsätt citronskal och -saft.

- Smaka av med salt och peppar.
- 3.** Skala och hyvla palsternackorna tunt med mandolin eller potatisskalare. Vänd runt med olja och salt och fördela på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Rosta mitt i ugnen 10–15 min, vänd runt någon gång.
 - 4.** Servera soppan toppad med ägg, palsternackschips, rädisor och krasse.

Muskotnöt





Tips!
Kikärtsmjölet kan bytas ut mot vetemjöl.

GRÖNA PANNKAKOR MED AVOKADO- & FETAOSTSALLAD

TID: 30 MIN

Ett läckert sätt att äta grönt!

4 PORTIONER

- 1 liten zucchini (ca 250 g)
- 1 tsk salt
- 3 ägg
- 5 dl havredryck
- 3 dl kikärtsmjöl
- 30 g färsk spenat
- kallpressad kokosolja, att steka i

AVOKADO- OCH FETAOSTSALLAD

- 1 röd paprika, i bitar
- 2 avokador, tärnade

- 2 tsk olivolja
- ½ citron, skal (endast det gula) och saft
- 40 g solrosskott
- 150 g fetaost
- salt och nymalen svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

- Riv zucchini grovt. Vänd runt med salt och låt stå en stund.
- Blanda ägg, havredryck, mjöl och spenat i en bunke. Krama ut överflödigt vätska ur zucchini och blanda rivet med resten av ingredienserna. Mixa till en slät

smet med stavmixer. Stek pannkakorna till fin färg med fräsiga kanter i kokosolja. (Gör gärna små pannkakor så är de lättare att vända.)

3. Salladen: Vänd runt paprika och avokado med olivolja, citrusskal och -saft. Tillsätt solrosskott och smulad fetaost. Smaka av med salt och peppar.

4. Servera pannkakorna direkt tillsammans med avokado- och fetaostsalladen.



GRÖNSAKSPANNA MED BAKADE ÄGG & HET YOGHURT

TID: 35 MIN UGN: 200°

Smidig påsklunch med bröd till.

4 PORTIONER

- 2 burkar kronärtskockshjärtan (480 g avrunnen vikt)
- ⅓ purjolök, strimlad (ca 70 g)
- 1 vitlöksklyfta, finhackad
- olivolja till stekning
- 125 g frysta gröna ärter, tinade
- 100 g färsk bladspenat
- 4 ägg
- salt och nymalen svartpeppar

TOPPING

- 2 dl yoghurt
- 2 tsk sambal oelek
- ½ tsk salt
- ½ tsk malen spiskummin
- 20 basilikablad
- salladsmix

TILL SERVERING

- fröknäcke eller surdegsbröd

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 200°. Låt kronärtskockorna rinna av och hacka dem sedan grovt. Fräs purjolök och vitlök mjuka i olja. Tillsätt kronärtskockor, ärter och spenat, fräs ytterligare 3 min. Salta och peppra. Fördela i en ugnform, forma små hålor och knäck i äggen.
- Baka i ugnen ca 10 min, eller tills äggvitan stelnat.
- Blanda yoghurten med sambal oelek, salt och spiskummin. Klicka ut yoghurten på äggen och strö över basilika. Servera med en grönsallad och t ex fröknäcke.

MER SMAK NR 3 2018



MER SMAK NR 3 2018



BANANBRÖD MED KOKOSGRÄDDE & BÄR

TID: 30 MIN + TIDEN I UGNEN

UGN: 175°

Ljuvligt bananbröd, med krämig kokosgrädde. Såsen med sesam känns ny!

CA 12 SKIVOR

- 100 g mandelmjöl (ca 2 ½ dl)
- 100 g bovetemjöl (ca 1 ¾ dl)
- 2 tsk malen kanel
- 1 tsk malen kardemumma
- 1 tsk vaniljpulver
- 1 tsk bakpulver

- 1 tsk bikarbonat
- ½ tsk salt
- 4 bananer
- ½ dl kallpressad olivolja + extra till formen
- ½ dl lönn sirap
- 4 ägg
- ½ dl havredryck eller liknande

TILL SERVERING

- ½ dl ljus tahini
- ½ dl vatten
- salt
- ev 1 msk lönn sirap

- 1 ½ dl kokosgrädde
- färska bär, tex hallon och blåbär
- färsk mynta, till garnering

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 175°. Blanda alla torra ingredienser i en bunke. Mosa bananerna och blanda med olja och sirap. Vänd ner de torra ingredienserna i bananmoset lite i taget och blanda till en jämn smet.
- Vispa upp äggen med havredrycken och rör ner lite i taget

till en jämn smet. Olja en brödform som rymmer 1 ½ liter. Lägg gärna ett bakplåtspapper i botten och håll i smeten. Baka mitt i ugnen 40–50 min. Känn med en sticka att den är torr. Låt svalna ca 5 min i formen, vänd upp på ett galler och låt svalna.

- Vispa tahini och vatten till en krämig sås, smaka av med salt. Tillsätt ev lite lönn sirap.
- Vispa kokosgrädden fluffig. Servera bananbrödet i skivor med kokosgrädde, färska bär och tahini-sås. Garnera ev med mynta.

Tips!
Frysta bär går bra. Koka då upp dem några minuter och söta med lönn sirap.

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

Presentkort finns i din Coop butik.



AN ITALIAN FAMILY PASSION

Glad Pasqua!*



EN UNGDOMLIG OCH FRUKTIG FAMILJEMEDLEM. MEN PÅ SAMMA GÅNG EN GANSKA TORR KARAKTÄR.

PASQUA SANZENO CHARDONNAY EKOLOGISKT
ART. NR: 2907 / 225 KR / 12,5 % / 3000 ML

EN FRISK FLÄKT I FAMILJEN PASQUA. ÄR GANSKA TORR TILL SIN NATUR MEN SAMTIDIGT FRUKTIG OCH HARMONISK.

PASQUA CHARDONNAY GRILLO EKOLOGISKT
ART. NR: 12438 / 79 KR / 13 % / 750 ML
FINNS PÅ ITALIENSKA HYLLAN!

folkfolk
www.folkfolk.se

*PASQUA BETYDER INTE BARA FYLLEGA KVALITETSVINER, UTAN OCKSÅ PÅSK PÅ ITALIENSKA.

PASQUA
A FAMILY PASSION

Alkohol kan skada din hälsa.

Ebba

- grön, skön och full av möjligheter!

Bruschetta med ärt- & färskoströra

INGREDIENSER:

1 dl Findus frysta Ebba-ärter
1 dl färskost
1 msk basilika
Salt och peppar
8 st skivor baguette
Parmesan & ärtskott till dekorer

SÅ HÄR GÖR DU:

Mosa ärterna grovt för att behålla den härligt gröna färgen. Blanda ärter, ost, basilika och smaka av med salt och peppar. Rosta tunt skivade baguetter och lägg på en klick ärtröra. Dekorera med en tunn skiva parmesanost och ärtskott.

Barnens bästa fattiga riddare

TID: 15 MIN
PORTIONER: 2



1 Bred först **cream cheese** och sedan **blåbärssylt** på 2 brödskeivor. Lägg sedan 2 brödskeivor ovanpå.



2 Stöt ½ tsk **kardemummakärnor** i en mortel.



3 Vispa ihop 1 **ägg**, 1 ½ dl **mjölk** och kardemumma med en gaffel i en skål.



4 Doppa de dubbla smörgåsarna i blandningen.



5 Smält 1 msk **smör** i en stekpanna. Stek de doppade smörgåsarna cirka 1 minut på varje sida.



6 Skär smörgåsarna mitt itu. Servera ev med extra sylt.

Bröd som börjar bli lite torrt och tröst är perfekt till fattiga riddare!

Köp hem:

Finns redan hemma: Smör



Cream cheese



Blåbärssylt



Bröd



Kardemummakärnor



Ägg



Mjölk



Bara fantasin sätter gränserna för hur du kan använda Ebba - vår allra sötaste och finaste ärt. Klimatsmart odlad i Sverige. Prova vårt enkla recept på bruschetta med ärt- och färskoströra, eller något annat av våra många gröna och sköna recept på findus.se





**Boka din
familjesemester
till Stockholm
med Coop
Hotellpremien!**



Hotelllets frukost
är bästa starten
på dagen!



Lek & bus!

MINISEMESTER MED COOP PARTNER.

Ta med hela familjen på en minisemester till Stockholm. Bo på hotell med Coop Hotellpremien och ha några sköna dagar tillsammans. Passa på att upptäcka Junibackens sagomiljöer och njut av en heldag med en massa skoj.

JUNIBACKEN – Nu kan du växla dina poäng till entrébiljetter och årskort för hela familjen hos Junibacken, från 13 000 poäng.

COOP HOTELLPREMIEN – Med Coop Hotellpremien bor du alltid 2 vuxna för 745:- per natt inklusive frukost när du bokar 2-5 nätter.

Våra utvalda partner:



POLARN O. PYRET



BROTHERS



Bästa burgaren med börror

Vår
vego-
favorit!

En middagsrätt att längta hem till, med god burgare, läcker sås och krispiga grönsaker. Och **KIDNEYBÖNOR SOM PROTEINKÄLLA** vinner i stort sett alla jämförelser med kött.

RECEPT: DANIELLE BROOKES STYLING: LENA SÖDERSTRÖM
FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

BBQ-BURGARE PÅ KIDNEYBÖNOR

TID: 20 MIN

4 PORTIONER

- ✦ 2 frp kokta kidneybönor (400 g), sköljda
- ✦ 1 ägg
- ✦ ½ rödlök, finhackad
- ✦ ½ dl BBQ-sås
- ✦ ½ dl potatismjöl eller vetemjöl
- ✦ 1 tsk salt

TILL SERVERING

- ✦ 4 hamburgerbröd
- ✦ 4 salladsblad
- ✦ 2 tomat, i skivor
- ✦ ½ rödlök, skivad
- ✦ 2 smörgåsgurkor, skivade
- BBQ-sås och majonnäs

GÖR SÅ HÄR

1. Mosa bönorna med händerna till en massa. Alternativt lite slarvigt med en stavmixer. Blanda med ägg, lök, BBQ-sås, mjöl och salt. Forma burgare med blöta händer. (Det blir 4 stora eller 8 mindre.)
2. Hetta upp olja i en stekpanna och stek burgarna på medelvärme 2–3 min per sida.
3. Fyll burgarbröden (gärna lätt stekta) med grönsakerna, burgare, BBQ-sås och majonnäs.



Rostade potatisklyftor
är inte fel till!

MER SMAK NR 3 2018

HALVVÄGS TILL ASIEN.

Följ med på en spännande smakresa.



Nu presenterar vi en ny familj av produkter som hjälper dig att laga asiatiskt hemma. Klassiska smaksättare från det asiatiska köket, som ostronsås, fisksås, sesamolja och sriracha. Så nästa gång du längtar till Asien, rekommenderar vi varmt att du testar vårt nya asiatiska sortiment. Utan att packa resväskan är det här så nära du kan komma.

coop

Medlemssidorna

Tips och erbjudanden för dig som är Coop-medlem



**Våruset 2018
drar igång den 2 maj
i Malmö.**

*Ny stad för i år
är Linköping.*

Håll alla tjejer Nu springer vi in våren!

Nu är det dags att anmäla sig till årets härligaste lopp för kvinnor – Våruset! Som sponsor tar Coop plats i spåret och bjuder sina medlemmar på det där lilla extra. Coops medlemmar får 20 kronor i rabatt på anmälningsavgiften och en vegetarisk picknickkasse för alla lag med minst sex personer. Som medlem kan du även köpa din startplats för **30 000 poäng** i poängshoppen.

Visste du att vegetariska proteiner är minst lika bra för kroppen när du tränar som kött? Toppa formen och bli ditt bästa jag i spåret.

Läs mer och anmäl dig till årets stora kvinno-fest på coop.se/varuset.

TEXT: ÅSA STEINSVIK

Mer om erbjudandet:

15 mars–9 april:

Medlemspris 230 kronor.

(1 380 kronor för ett lag om 6 personer.)

Ordinarie pris 250 kronor.

(1 500 kronor för ett lag om 6 personer.)

10 april–21 maj:

Medlemspris 255 kronor.

(1 530 kronor för ett lag om 6 personer.)

Ordinarie pris 275 kronor.

(1 650 kronor för ett lag om 6 personer.)

Under **#nyavardagsmaten**
och **#framtidensprotein**
hittar du goda vegetariska
recept från Coop.



Recept på
bönburgare,
sid 45.

Cykelpaket längs Sydostleden.
Ett perfekt semesteräventyr med
övernattningar på flera platser. Extra
bra för barnfamiljer, eftersom
färden är nästan helt bilfri.



FOTO: SWEDEN BY BIKE: MICKAEL TANNUS

NJUT AV VÅREN OCH SOMMARSVERIGE från
cykelsadeln. Med Coops partners kan du dra på
cykeläventyr eller fixa cykeln för dina poäng.

Sweden by Bike

Här hittar du över 100 cykel-
paket med boende, mat och
skraddarsydda turer att välja
från. Klicka hem Sweden
by Bikes cykelkarta från
Poängshoppen och börja
planera sommarens rutt
redan nu.

16 000 poäng: Valfri cykelkarta hos Sweden by Bike.

Cykelkraft

Ny hoj eller coola cykelprylar? Hos Cykelkraft hittar du allt för ditt cykelliv. Bland annat damcykeln Made Linde, en 3-växlad cykel som blev utsedd till bästa damcykel av Aftonbladet 2017. Eller en Hövding 2.0, air-bag-hjälmen med extremt bra stötpugningsförmåga.

50 000 poäng: Värdebevis på 500 kronor när du handlar för mer än 1 000 kronor hos Cykelkraft.

100 000 poäng: Värdebevis på 1 000 kronor när du handlar för mer än 2 000 kronor hos Cykelkraft.



Så värfixar du cykeln

Cykelkrafts expert Christoffer Stenbäck tipsar:

1 Tvätta och torka cykeln. Olja in kedjan direkt efter.

2 Slapp broms kan behöva lite efterspänning av bromsvajrarna, och hydrauliska bromsar en påfyllning av bromsvätska. Är dreven taggiga eller spetsiga kan det vara dags att byta ut dreven och kedjan. Kontrollera att alla bultar är korrekt spända.

3 Pumpa däck. Kantigt och platt eller sprucket och torrt däck kan behöva bytas ut. Kontrollera att hjulet sitter fast i ramen.



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 15 april. Vinnarna presenteras på **coop.se/tavling**. Lycka till!

1:a pris
Ett presentkort från
Live it (värd
750 kr).



1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

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).

Earth Hour 2018

– din början på en ny god varva

Lördag 24 mars är det dags för Earth Hour. Då har vi chansen att visa att vi bryr oss om planeten. Globalt står maten för en fjärdedel av utsläppen. Så släck alla lampor, tänd några ljus och låt Earth Hour bli ditt startskott till att laga klimatsmart mat. Så här kan du äta mer planetvänligt.



Det är klimatsmart att äta upp maten.

Bra och klimatsmart mat hittar du på [#framtidens-protein](http://coop.se)

✓ **Ät mindre kött** – och välj bättre kött.

✓ **Ät mer grönt och färgrikt.** Det är både klimatsmart och nyttigt att basera matvalen på baljväxter, rotfrukter, kålväxter, grönsaker och fullkornsprodukter.

✓ **Ät upp!** 45 kilo ätlig mat slängs i soptunnan per person och år och 425 miljoner koppar kaffe och te hamnar i avloppet varje år i Sverige. Bestäm dig för att äta och dricka upp!

✓ **Ät inte anonym mat:** Varifrån kommer maten? Hur har den odlats och vuxit upp? Läs på förpackningen och fråga på restaurangerna. Välj certifierad mat, gärna svensk och ekologisk.

✓ **Ät mindre onödigt:** Låt godis, chips och läsk bli en lyx som du äter sällan. Tomma kalorier innehåller ingen näring och ger onödig klimatpåverkan. Visste du till exempel att chips ger 20 gånger så stor klimatpåverkan som potatis?

KALLA: WWF.SE



Psst! Har du gjort din inköpslista på mina sidor på coop.se eller i appen? Nu kan du uppgradera listan och dessutom skriva ut den i Medlemspunkten i din butik. Enkelt och smidigt för dig som vill få med dig rätt varor hem.

Inga dussin-
Russin
precis



EKO
LOGISKT
ODLAT

Vi har bestämt oss för att förändra världen med våra produkter. Ta våra russin till exempel, som håller hög kvalitet och minimerar miljöpåverkan samtidigt som de förbättrar arbetsvillkoren genom Saltås Verktygslåda för en bättre värld. Resultatet är en produkt som både smakar gott och är bra för miljön på samma gång. Fler godsaker finns på saltakvarn.se

Lokala avvikelser kan förekomma



Mer Smak i samarbete med Knorr

Sätt mer smak på middagen!

Nu är det enkelt att laga god mat. Oavsett om du är sugen på kycklinggryta, vegosoppa eller pad thai... Med Knorrs nya fonder får du mer smak i varje droppe!



Pad Thai, som i Thailand fast hemma.

PAD THAI

4 PORTIONER, CA 30 MINUTER

- 200 g breda risnudlar
- 3 hackade vitlöksklyftor
- 1 finhackad schalottenlök
- 1 strimlad röd chili
- 3 msk matolja
- 3 lättvispade ägg
- 100 g böngroddar
- 3 strimlade salladslökar
- 2–3 msk **Knorr Thaifond**
- 2 msk soja
- 1/2 pressad lime
- 200 g räkor med skal (MSC-märkta)

GARNERING

- 2 msk hackade jordnötter
- 1 halverad lime
- 1 kruka koriander

- 1) Lägg nudlarna i varmt vatten och låt stå 10 minuter.
- 2) Fräs vitlök, schalottenlök och chili i olja ett par minuter.
- 3) Häll på äggen under omrörning och tillsätt sedan nudlar, böngroddar och salladslök. Smaksätt med **Knorr Thaifond**, soja och pressad lime.
- 4) Stek ytterligare ca 2 minuter.
- 5) Stek räkor i olja i en het panna.
- 6) Lägg upp nudlarna i skålar och toppa med räkor och hackade jordnötter.
- 7) Strö över koriander och salladslök före servering.



FEM SKÄL ATT LYFTA MÅLTIDEN MED KNORRS NYA FOND!

- 1 Den är en av marknadens mest koncentrerade fonder, vilket ger massor av härlig smak i varje droppe.
- 2 Knorrs nya fonder tillverkas i Småland med autentiska ingredienser från hela världen och innehåller inga tillsatta smakförstärkare eller konserveringsmedel.
- 3 Fonderna behöver inte värmas. Droppa t ex ner fonden direkt i din kalla sås eller i marinaden för extra mycket smak.
- 4 En öppnad flaska håller bra i kylan minst tre månader. Den praktiska plastflaskan väger lite och går inte sönder.
- 5 Oavsett vad du är sugen på till middag finns en fond till varje tillfälle. Fonden finns i smakerna: **Indian, Japanese, Beef, Chicken, Vegetable** och **Thai**.

NYHET

TINTED FIBER PRIMER

- Primer med svart formula
- Använd före mascara
- Ger tätare fransar
- Bygger längd

+ the COLOSSAL BIG SHOT daring black

- Volymmascara
- Extra svarta pigment

BIGSHOT

ERBJUDANDE
99 KR!
(ORD. PRIS 119/139 KR)



Storslagen volym

Borsten fördelar det kolsvarta pigmentet jämnt och skapar maximal volym och svärta från rot till franstopp. Colossal Big Shot Daring Black Mascara, Maybelline. **99 kr** (139 kr).

Naturlig vippighet

Den mjuka fiberborsten separerar och förlänger på samma gång. Svärta och solfäderseffekt med supernaturligt resultat. Paradise Extatic Mascara, L'Oréal. **119 kr** (139 kr).

Fixar pigg blick

Aprikosfärg och lättanvänd svamptopp är hemligheten som döljer trötthetstecken och spår av mörka ringar. Cover Up Long Wear Cushion Concealer, Peach Dark Circles, IsaDora. **159 kr**.

Fransprimer läggs på innan mascara.

99 kr

Förlängande fibrer

Smal borste som fångar minsta strå och svarta fibrer ger grunden för ännu tätare fransar. Colossal Big Shot Primer, Maybelline. **99 kr** (119 kr).

Vårdande vitaminer

Vit primer med vårdande jojobaolja och vitamin B5 som tillsammans med naturliga vaxer bygger ännu mer fyllighet. Paradise Extatic Primer, L'Oréal. **119 kr** (139 kr).

Hållbar böjseffekt

Den extra böjseffekten ger ett maffigt lyft och fransarna håller formen hela dagen. Grand Volume Lash Curler, IsaDora. **149 kr** (189 kr).

149 kr

Suddar röda prickar

Grönt neutraliserar röda partier och prickar. Ger långvarig täckning som blir matt på huden. Cover Up Long Wear Cushion Concealer, Green Anti-redness, IsaDora. **159 kr**.

Finns även i fyra beige nyanser.

Maxa mascaran

Primer innan mascaran skapar magi för lååånga och täta fransar. Tillsammans med kudd-concealern höjer de pigghetsfaktorn rejält.

Renrakat

Gärna ett snyggt skägg, men håriga bringor och lurviga ben har haft sin storhetstid. Önskade strån får hjälp att ansas och trimmas med vårdande kroppsprodukter.



1. På fuktig hud blir sticket krämigt och håret mjukas upp. Perfekt för rakning av mindre områden. **Body Shaving Protect & Care Shaving Stick 75 ml, Nivea. 49,95 kr**
2. Rakgelen ger extra bra glid för en skonsam rakning. **Body Shaving Protect & Care Shaving Gel 200 ml, Nivea. 39,95 kr**
3. Fuktfest med aloe vera som vårdar huden efter rakningen. **Body Shaving Protect & Care After Shave Lotion 240 ml, Nivea. 59,95 kr**

PUSSVÄNLIGT SKÄGG
Fullspäckad med vitaminer och näring är olja bästa sättet att hålla huden under skägget i fint skick och slippa kliande torrfläckar. Några droppar räcker för mjukare strån, fin glans och härlig doft. **Puss.**

4. Vaxet formar och ger stadga till mustaschen utan att kännas kladdigt. **Moustache Wax 30 ml, Dear Beard. 89 kr (149 kr).**

5. Mjukgörande olja med frisk citrusdoft ger bäst effekt i lätt fuktat skägg. **Beard Oil Citrus 50 ml, Dear Beard. 89 kr (149 kr).**



89 kr



PERSONLIGA DOFTSPÅR

Krispig citrus, intensiv kryddighet eller varma tränoter, vilken doft är din favorit? En antiperspirant och kroppsdeo ska göra mer än att minska mängden svett och förhindra dålig lukt. Den ska sprida doftspår som väcker känslor och ger komplimanger.

6. Doft som kan användas som deo över hela kroppen. **Dark Temptation Bodyspray 150 ml, Axe. 30 kr (39,95 kr).**
7. Antiperspiranten minskar mängden svett och håller dig torr hela dagen. **Dark Temptation Roll-on 50 ml, Axe. 30 kr (34,95 kr).**



VI GILLAR ATT HAJKA

När världsstjärnan Justin Bieber besökte Sverige i somras passade han på att hajka i de norrländska skogarna. Kombinationen av motion och storslagna naturupplevelser till fots har gjort hajken supertrendig. Dessutom är det en träningsform som alla klarar.

Hitta ny energi!



Måste smakas

Krämiga bars utan tillsatt socker som får smaklökarna att dansa. Favoriten Banana Split är en härlig kombo av maräng, banan och vit choklad laddad med 20 gram protein. **Banana Split, Chokladboll och Cookie Dough. ProPud Protein Bar, Njie. 2 för 30 kr (18,95 kr/st).**



TRÄNING HJÄLPER DIG ATT STÅ EMOT STRESS.

ÄR DU TRÖTT på att dricka proteinpulver ur en shaker tillsammans med mjölk eller vatten? Gör en smoothie istället. Efter träningspasset, som mellanmål eller till frukost är en smoothie toppad med bär, kokos och en bar, galet gott.

PROTEINSMOOTHIE

- 200–250 g Naturell kvarg eller hallonkvarg
- 2–4 skopor Maxim Pure Whey Strawberry

Topping

- Färska jordgubbar eller hallon i valfri mängd
- 2–3 nypor kokos
- 1 ruta riven vit choklad
- 1 finhackad Maxim 40 % Protein Bar Soft Raspberry eller Crispy Brownie

BYGG MUSKLER

1. Protein hjälper till att öka din muskelmassa. **Pure Whey Protein Sweet Strawberry 400 g, Maxim. 129 kr.**
2. Bra både som mellanmål och direkt efter träning. **40% Protein Bar Soft Raspberry 50 g, Maxim. 18,50 kr.**



ÄT FÄRGGLATT

En varierad och balanserad kost är viktig för en hälsosam livsstil. Kosttillskott ska inte användas som alternativ till en varierad kost.



Mathias gröna rätter är hur goda som helst!

Fräsch drink och krämig yoghurt-dipp ger fredagsfeeling.

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 5g laktos om dagen. Ett recept för 4 personer som innehåller 30g smör (ca 0,3g laktos) ska därför vara OK.

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

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.

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

SVERIGES TIDSKRIFT

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 Wäreus

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.



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

MER SMAK NR 3 2018

Bilsemester med
Happydays

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.

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.

- 7 övernattningar
- 7 x frukostbuffé
- 7 x 4-rätters middag
- Välkomstdrink
- 1 fl. toscansk 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

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.

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

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

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

Turistskatt max. EUR 2 per person och dygn.

Pris med reskod
3.349:-
per person i dubbelrum



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

Ankomst: Lördag 19/5-22/9 2018.

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

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



Minisemester i Stralsund

VCH Hotel Stralsund ★★ i Nordtyskland

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

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

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

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

Pris med reskod från
1.749:-
Tillägg i utvalda perioder

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

Hotell vid Rhens brädd

Hotel Ebertor ★★★

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

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
2.449:-
per person i dubbelrum

Pris med reskod
3.699:-
per person i dubbelrum

Pris med reskod från
1.899:-
per person 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.

Medlems- erbjudanden laddade på ditt kort

**8:-
rabatt**

FINDUS GOURMETBITAR TORSK

Gäller vid köp av nyheten Findus Gourmetbitar Torsk handfiléade bitar torskrygg och torskfilé. 300 gram. Finns på Stora Coop.

**10:-
rabatt**

NAKED SMOOTHIE

Gäller vid köp av valfri Naked Smoothie, välj bland protein, blue, green och mango. 0,45 liter. Finns på Coop och Stora Coop.

**5:-
rabatt**

MILDA FLYTANDE EKOLOGISK

Gäller vid köp av Milda flytande ekologisk. 450 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 1 april för dig som får Mer Smak nummer 3. 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.

SARAS SÖTA / Påsktårta

Påskan är räddad!

Frasig nötmaräng med ljuvlig kaffesmörkräm.
Det här kan vara bästa påsktårten någonsin.

RECEPT: SARA BEGNER



KAFFE- OCH VALNÖTSTÅRTA

TID: 1 TIMME + TID ATT KALLNA
UGN: 150°

12 BITAR

- 250 g valnötter
- 4 äggvitor
- 1 tsk pressad citronsaft
- 2 ½ dl strösocker
- 1 msk Maizena majsstärkelse
- 1 tsk bakpulver

MOCKASMÖRKÄRM

- 4 äggulor
- 1 ½ dl mörkt muscovadosocker
- 1 msk snabbkaffepulver
- 1 msk vatten
- 300 g smör, rumstempererat

GLASYR/TOPPING

- 2 dl florsocker

- 1 ½ msk starkt bryggt kaffe
- 2 dl chokladägg

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 150°. Hacka valnötterna grovt.
- Vispa äggvitorna med citronsaften till ett fast skum. Blanda socker, Maizena och bakpulver. Tillsätt detta lite i taget och vispa till en glansig maräng. Vänd försiktigt ner nötterna.
- Spänn bakplåtspapper i botten på två formar, ca 23 cm i diameter. Smörj kanten. Dela upp marängen i formarna. Grädda mitt i ugnen ca 45 min. Lossa marängen ur formen och låt svalna på galler.

- Mockasmörkräm:** Blanda äggulor, socker, kaffe och vatten i en bunke som tål värme, gärna rostfri. Värm över vattenbad under konstant vispning tills krämen har en temperatur på 80°, då har den tjocknat och är fluffig. Ta från värmen. Klicka i smöret under fortsatt vispning. Allt smör ska smälta ut. Håll över i en ny bunke. Låt kallna i kylan minst 1 timme.
- Glasyr:** Blanda florsocker och kaffe i en liten kastrull. Värm varsamt och rör till en slät glasyr. Ta av från värmen.
- Vispa mockasmörkrämen** fluffig med elvisp. Bred den mellan bottnarna. Ringla över glasyren. Garnera med chokladägg.

STYLING: KAROLINA OLSSON HAGLUND FOTO: JOEL WAREUS

HÄNG
MED OSS
I HÖST!

KOM I FORM PÅ KRETA!

Följ med Coop Mer Smak och TUI på höstens inspirerande resa.

Vi åker till Kreta och laddar soltimmar för vintern med träning, yoga, dans, mental power, matlagning och massor av skratt.

SUCCÉRESORNA FORTSÄTTER, nu med nytt hotell!

I höst åker vi tillbaka till härliga Kreta och nybyggda Blue Star Euphoria som ligger precis vid havet strax utanför Kolimbari på Kreta.

Följ med på en vecka fylld med allt som får dig att må bra. Vi kombinerar träning i alla dess former med vandring, utflykter och inspirerande föreläsningar. Men vi tar oss också tid att hänga vid poolen, bada i havet och kvällsmingla.

Tillsammans med Coops och Sveriges mest inspirerande profiler får du din bästa må bra-vecka någonsin, oavsett om du är nybörjare eller mer träningsvan. Kom hem starkare, gladare, friskare med känslan av att allt är möjligt!

Vi ses på Kreta! /Coop-gänget

Succén
fortsätter!

30 sept – 7 okt
och 7 okt – 14 okt
2018

NÄR:

Resa 1) 30 sept – 7 okt.

Resa 2) 7 okt – 14 okt.

VAR: Grekland, Kreta (Kolimbari)
Blue Star Euphoria Resort TTTT

PRIS: Från 14 495 kr
för Coop-medlem
(15 095 kr för icke medlem).
Avser del i dubbelrum.

AVRESA FRÅN:

30 sept: Stockholm, Luleå,
Örebro, Billund.

7 okt: Stockholm, Örebro, Billund.

DET HÄR INGÅR: All inclusive, mat på flyget och busstransfer.
Dessutom massor av härliga måbra-aktiviteter!



Träna, skratta
och åt gott med oss
på Kreta!

Träna i
soluppgången!

NÅGRA AV OSS SOM INSPIRERAR DIG:

Leila Söderholm (Resa 1 & 2)



Träning ska vara enkelt! Leila är träningsexpert på TV4, nu senast Vardagspuls. Hon motiverar dig och du får massor av konkreta tips att ta med hem.

Mia Törnblom (Resa 2)



Mia coachar dig till bättre självledarskap och får dig att våga ta de där stegen du borde. Många skratt och ny mental kraft utlovas.

Denise Rudberg (Resa 1)



Den träning som blir av är den bästa träningen! Det tycker Denise som inte bara är författare utan även utbildad idrottsledare och aerobic-instruktör.

Hasse Brontén (Resa 2)



Komikern Hasse Brontén ser till att du får ditt livs roligaste vecka. Med humor delar han med sig av sina betraktelser av omvärlden. Varning för tuffa skrattpass!

Cecilia Ehrling Danermark (Resa 1)



Cecilia är känd från Let's dance. Hon får dig garanterat att känna dig som golvet drottning i allt från disco, samba och zumba till annan rolig dansträning.

Ann Wilson (Resa 2)



Låt Ann Wilson inspirera och med sin djupa kunskap lära dig dansens grunder. Njut av olika dansstilar, roliga stegkombinationer, allt varvat med värme, glädje och humor.

Sara Begner
inspirerar till
goda matval!



Sara Begner (Resa 2)

Mer Smaks matkreatör och chef för Coop provkök och hennes högra hand Danielle Brookes (Resa 1) lär dig vassa vardagsmaten så att den blir godare, grönnare och nyttigare.

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

Resan är ett samarbete mellan

coop

Mer Smak

TUI



NYHET! BLI STEKOLOGISK



STEK MED MILDAS EKOLOGISK. MED MILDAS NYHET ÄR DET ENKELT ATT LYCKAS MED MATLAGNINGEN! MILDAS EKOLOGISK GER EN JÄMN OCH FIN BRYNING VID STEKNING OCH GER DINA RÄTTER EN GOD, RUND SMAK. VISTE DU ATT DEN ÄVEN ÄR 100 % VÄXTBASERAD? FÖR INSPIRATION OCH RECEPT: [MILDA.SE/RECEPT](https://milda.se/recept)