coop
Mer Smak
Matglädje som ger eko!

BARNENS BÄSTA BLÅBÄRSPAJ
...MED VIT CHOKLAD

VARDAG MED GULDKANT!
Vad sägs om pizza med gorgonzola och salami?

Gröna plättar med spenat och banan, sid 16.

GRÖNT, NYTTIGT & JÄTTEGOTT!

Dags för NYSTART!
Unna dig en riktigt grön frukost & extra härliga vegomiddagar

7300190 084822
25 KR./AUGUSTI 2018

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 dekorering

SÅHÄR 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.

Lokala avvikelser kan förekomma.

Bara fantasin sätter gränserna för hur du kan använda Ebba - vår allra sötaste och finaste ärta. 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

Findus

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 1 000 kronor under 30 dagar och som drar ditt medlemskort.

Alla recept provlagas

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

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

Änglamarks nya fruktgodis är ett perfekt alternativ till vanligt godis för att stilla sötsuget. Det är ekologiskt, veganskt och utan tillsatt socker. Fruktgodingarna är gjorda på fruktjuice och fruktpuré av hallon, jordgubbar och blåbär. Cirkapris 12 kr.

Innehåll

Tips & Trix **5**
Eleonoras goda sensommar **6**
Mathjälten **14**
Gröna, sköna frukost **16**
Vardagsakuten **19**
Vegostart **27**
Vegovardag **28**
Medlemssidorna **33**
Saras söta **42**

Missa inte Eleonoras goda sensommarmat! Se sid 8.

Ta en frukost i det gröna

TA MED DIG sommarens bästa vana in i vardagen och fortsätt att äta tillsammans. Stunden vid middagsbordet ger både barn och vuxna en chans att varva ner, och lagad mat får kroppen att må bra. Lägg undan mobilerna och ge matlagningen lite mer av er tid – en halvtimme räcker för att middagen ska stå på bordet. Vi fyller på med inspiration och har låtit matkreatören Eleonora von Essen, som är fenomenal på att fixa lättlagade middagar, förvandla sensommarens smakrika grönsaker så att alla runt bordet blir nöjda.

I VARDAGSAKUTEN FÅR familjen Åsblom hjälp med roligare middagar. Bort från småbarnslivets korv och makaroner. På **sidorna 19–24** finns tipsen som hjälper när fantasin och orken tryter.

NÄR VARDAGEN RULLAR igång längtar säkert ni precis som jag efter att umgås med nära och kära som varit utspridda under sommaren. Problemet är att hitta en tid som passar alla.

Tänk bort middag och bjud på en härligt helgrön helgfrukost istället. Låt den pågå i timmar så att gästerna kan droppa in när det passar dem. Gröna bowls, smoothies, pannkakor och till och med vita bönor som går i grönt hittar du på **sidan 16.**
Att umgås är en av måltidens viktigaste ingredienser.

Sara

Sara Begner är matkreatör och chef för Coop provkök.

FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

TÄVLA OM
Stora veckans favoriter

Mer Smak har 15 ex att tävla om.

Varför vänta till helgen med att äta riktigt god mat?
I Stora veckans favoriter har Mer Smaks matkreatör Sara Begner samlat de bästa recepten ur sina tidigare succéböcker ”Veckans favoriter” och ”Mera veckans favoriter”.
Mejla svaret på frågan nedan till **mersmak@coop.se** senast 16 september.
Skriv Favoriter i ämnesraden, och glöm inte att skicka med din adress.

Vilket av följande är inte en tomat?
1) Zebrino **X)** Gravensteiner **2)** San Marzano

Genom att skicka in ditt svar godkänner du att Coop hanterar dina adressuppgifter för att kunna dra vinnare i tävlingen.

GODA OCH SNABBA
NYHETER.

Hitta din favorit i kyldisken!

Coop Bistro bjuder på vällagade färdigrätter som smakar som mat ska. Och med snabb tillagning finns det mer tid till att njuta. Välj mellan sex klassiska rätter, varav tre är ekologiska.

coop

Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

NATURENS UNDER KIRSKÅL!

För att få späda blad klipper du ner kirskålen. Bladen kommer villigt upp. Det är ju trots allt ett ogräs …

**Kirskål är en älskad fiende …
Älskad för att den är god att äta men hatad för att den är så svår att bli av med i trädgården.
Här är tre goda tips med kirskål.**

SOPPA Hacka ner lite kirskål i en vanlig grönsakssoppa eller gryta, till exempel en rotfruktsgryta.

HUMMUS Mixa kirskålen tillsammans med ingredienserna till en vanlig hummus, så får du en grön och ännu mer hälsosam röra.

OMELETT Fräs till exempel lök och vitlök i smör. Tillsätt späda blad av kirskål och fräs lite till. Vispa ihop ägg, mjölk, salt och peppar och häll över. Strö över ost och grädda försiktigt klart. Droppa gärna över lite olja.

OBS! När du plockar vilda växter är det viktigt att lära sig kännetecknen för en viss växt. Man kan gå kurser, i verkligheten eller på nätet. Är du osäker – avstå.

FOTO: MAGNUS FOND

Lägg rönnbären i frysen ett par timmar om du inte vill vänta till första frosten. När de varit frysta blir de mindre beska och kärva.

RÖNNBÄRSMARMELAD MED ÄPPLEN

TID: 40 MIN

Gott till kyckling, rostade rotfrukter eller ugnsrostat lamm.

1,5 LITER

- 3 dl **vatten**
- 1 kg tvättade frostnupna **rönnbär**
- 1,2 kg urkärnade **äpplen** i bitar
- 6 dl **socker** per kg mos

GÖR SÅ HÄR

1. Koka vatten, rönnbär och äpplen på hög värme under lock 10–15 min, tills äpplena är mosiga.
2. Passera massan genom en sil.
3. Tillsätt sockret i moset och låt koka tills det flockar sig (blir simmigt).
4. Häll upp på väl rengjorda burkar och förslut genast. Håller ca 1 år.

FOTO: CHARLOTTE GAWELL

MÅNADENS MATPROFIL

»Naturen ger mig enorm glädje«

Lisen Sundgren, författare och föreläsare, aktuell med boken Vildvuxet.

Vilka växter finns att plocka nu?

– Gatkamomill, till exempel. På engelska heter den pineapple weed, och när man smakar förstår man varför. Använd bladen som dill när du kokar potatis. Eller som smaksättare i vispad grädde till dessert. Svinmålla, som smakar som spenat, kan du äta färska om bladen är späda, eller fräsa i smör/olja. Eller mixa ner i hummus. Skott från nässlor och kirskål kan man ha i sallad. Eller i pesto, soppor, smoothies …

Varför plockar du vilda växter?

– Att få daglig kontakt med naturen ger mig enorm glädje. Visst, ibland kan det vara att jag längtar efter en särskild smak, men att få en stund i naturen är det största. Vi är ju alla en del av naturen, och jag funderar mycket på hur vi kan leva ett hållbart liv som gynnar miljön men även ger oss bättre hälsa, ökad livskvalitet och bättre mat.

Har intresset för växter förändrats?

– Ja, de senaste tio åren har jag märkt en enorm ökning. Mycket har sitt ursprung i restaurangbranschen, där kockar som Mathias Dahlgren och René Redzepi var väldigt tidiga. Många yngre är idag jätteintresserade, och det de är ute efter är smak!

Eleonoras bästa

VARDAGSMAT

Jag lagade maten

NAMN: Eleonora von Essen.

AKTUELL MED: Arbetar just nu med en kommande kokbok.

FAMILJ: Maken Christian och barnen Stella, snart 9, Ted, 7, och Simon, 2 år.

FAVORITRÅVARA I AUGUSTI: Svenska tomater!

VARDAGSMAT I AUGUSTI: Tacos med tusen goda grönsakstillbehör!

Semestern är slut, men låt VARDAGEN FÅ GULDKANT istället! Smakrik pizza med salami och gorgonzola, underbar pasta med rostade pinjenötter, solvarma tomater och annat nyskördat.

RECEPT & STYLING: **ELEONORA VON ESSEN** FOTO: **LINDA PRIEDITIS**

VEGOSALLAD MED EXTRA ALLT

TID: 30 MIN **UGN:** 200°

Sallad till middag? Ja, gärna om den är så här matig och underbart god.

4 PORTIONER

- 1 frp **kokta kikärter** (400 g), sköljda
- 2 msk **japansk soja**
- 1 msk **honung** eller sirap
- ½ tsk **chilipulver**
- 2 dl **majskorn**
- 1 msk **olivolja**
- 100 g **rödkål**
- 1 liten **röd paprika**
- 2 **avokador**
- 70 g **blandad sallad**
- 1 kruka **koriander**, grovt hackad (även stjälkarna)

TILL SERVERING

- **tortillabröd**
- **srirachamajonnäs**
- **picklad rödlök**

Tips! **Om du blandar din egen med majonnäs och srirachasås kan du själv avgöra hettan.**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Blanda soja, honung och chilipulver, vänd runt med kikärterna. Fördela på en plåt med bakplåtspapper. Rosta mitt i ugnen ca 20 min eller tills de fått fin färg, vänd ett par gånger under tiden.

2. Stek majskornen i olja i en riktigt het panna. De ska få färg och dofta popcorn.

3. Strimla rödkålen fint, gärna med mandolin eller osthyvel. Strimla paprikan och skiva avokadorna.

4. Fördela sallad, rödkål, paprika och avokado på ett fat. Strö över majs och rostade kikärter. Toppa med koriander och servera med tortillabröd, srirachamajo och picklad lök.

PICKLAD RÖDLÖK

Koka upp 1 ½ dl **vatten** med 1 dl **strösocker** och ½ dl **ättiksprit** (12 %). Skiva 1 **rödlök** tunt och häll lagen över löken. Låt svalna och förvara i kylen till servering.

Ett soligt ägg som sommarsubstitut!

BUTTERNUTPUMPA MED SIDFLÄSK, RISONI & STEKT ÄGG

TID: 25 MIN

Den mjuka goda pumpan är helt ljuvlig tillsammans med knaprigt rökt sidfläsk.

4 PORTIONER

3 dl **risoni**

- ½ **butternutpumpa**, ca 400 g
- 200 g **rökt sidfläsk**
- 1 msk **olivolja**
- 4 **ägg**
- 1 dl **färsk salvia**

salt och **svartpeppar**

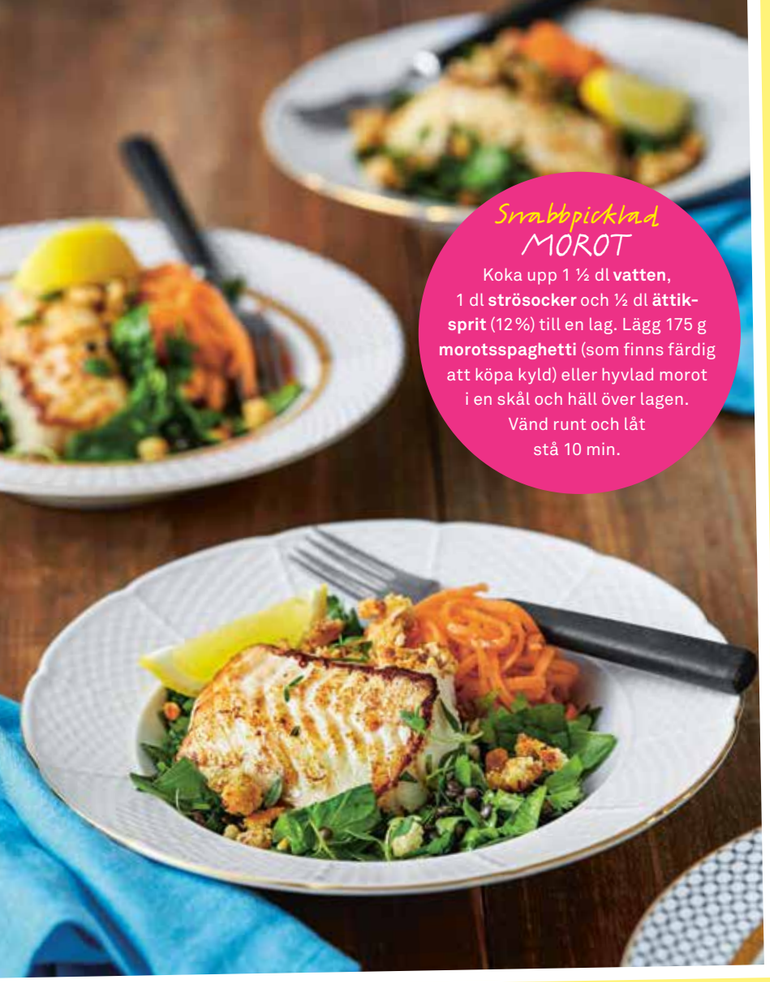
GÖR SÅ HÄR

1. Koka risonin enligt anvisning på förpackningen. Skär pumpan i tärningar och sidfläsket i ca ½ cm stora bitar.

2. Fräs fläsket i olja och tillsätt pumpan när fläsket fått lite färg. Fortsätt stek tills pumpan mjuknat.

3. Stek äggen i olja tills vitan är fast och gulan rinnig. Salta och peppra.

4. Vänd runt risonin med pumpa, fläsk och salvia. Servera med äggen.



Snabbpicklad MOROT

Koka upp 1 ½ dl **vatten**, 1 dl **strösocker** och ½ dl **ättiksprit** (12 %) till en lag. Lägg 175 g **morotsspaghetti** (som finns färdig att köpa kyld) eller hyvlad morot i en skål och häll över lagen. Vänd runt och låt stå 10 min.

RIMMAD TORSKRYGG MED LINSER, SNABBPICKLAD MOROT & PARMESANSMUL

TID: 40 MIN

Funkar lika bra som bjudmiddag till helgen! Otroligt gott med parmesansmulet och picklad morot till fisken.

4 PORTIONER

- 4 **torskryggfiléer**
- 1 liter **vatten**
- 1 dl **salt**
- 1 dl **strösocker**
- 2 msk **smör**

PARMESANSMUL

- 50 g **vitt bröd**, gärna gårdagens
- 50 g **parmesanost**, fint riven
- 1 **citron**, finrivet skal (endast det gula)
- 1 msk **olivolja**

ÖRTIGA LINSER MED SPENAT

- 2 dl **puy- eller belugalinser**
- 70 g **färsk spenat**
- 2 dl **färska örter**, t ex persilja/basilika
- 1 msk **olivolja**
- ½ **citron**, pressad saft

flingsalt, **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Rör ihop vatten, salt och socker tills allt lösts upp och lägg fisken i lagen. Låt stå i rumstemperatur ca 20 min. Koka linserna på svag värme i saltat vatten ca 20 min.
2. Mixa eller finhacka brödet till parmesansmulet. Mixa ner eller blanda brödet med parmesan och citronskal. Fräs blandningen i olivoljan någon minut under omrörning tills allt är gyllene och frasigt. (En del blir lite klumpigt av osten – det är bara gott men kan skäras sönder i mindre bitar.) Låt svalna på hushållspapper.
3. Skölj de nykokta linserna i kallt vatten så att kokprocessen avstannar. Grovhacka spenat och örter. Blanda med linser, olja och citronsaft. Smaka av med salt och peppar.
4. Skölj av torsken och torka den med hushållspapper. Hetta upp smör i en stekpanna och stek fisken 2–3 min på varje sida eller tills den är precis klar. Servera med linserna och den picklade moroten och toppa med parmesansmulet.

ROSTAD POTATISSOPPA MED CHORIZO & FRITERAD GRÖNKÅL

TID: 45 MIN **UGN:** 200°

Stekt chorizo och frasig grönkål gör den här soppan till en riktig hit!

4 PORTIONER

- 800 g **mjölig potatis**
- 1 **gul lök**
- 1 hel **vitlök**
- 2 msk **olivolja**
- 1 liter **vatten**
- 2 **grönsaksbuljongtärningar**
- 2 dl **crème fraiche**
- 25 g **grönkål**, plockade blad (utan stjälk)
- ca 5 dl **neutral olja**
- 1 **chorizo**, gärna färsk men annars rökt

salt och **svartpeppar**
flingsalt
olja, till stekning

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Skala potatisen och skär i bitar. Skär löken i kvartar med skalet kvar. Vänd runt i olja på en ugnsplåt. Lägg även den hela vitlöken på plåten. Rosta mitt i ugnen tills allt har fin färg och är genommjukt, ca 35 min.
2. Koka upp vatten och buljongtärningar. Kläm ut vitlökskly ftorna ur skalen och ta bort skalet från löken. Lägg potatis, lök och vitlök i buljongen och tillsätt crème fraichen. Låt sjuda ca 5 min. Mixa soppan slät med en mixerstav och smaka av med salt och peppar.
3. Hetta upp oljan till ca 180° i en kastrull med höga kanter. Fritera lite grönkål i taget tills den blir frasig, lyft upp med hålslev och låt rinna av på hushållspapper. Salta.
4. Ta bort skinnet på chorizon om du använder färsk korv. Smula sönder köttet, alternativt finhacka om du använder rökt korv. Fräs gyllene i olja.
5. Toppa soppan med chorizo och grönkål och servera med bröd.

REDAKTIONENS VAL

PIZZA MED GORGONZOLA, SALAMI & GRÖNSAKER

TID: 40 MIN **UGN:** 225°

"Det här är den enda pizzan jag beställt ute sedan jag var 20 år gammal! Jag har aldrig sett den på en meny utan ber om en special med just de här ingredienserna varje gång. Tröttnar aldrig!"

4 PORTIONER

1 **pizzakit**, eller 1 sats pizzadeg och 2 dl tomatsås

- 150 g riven **ost**
- 1 liten **röd paprika**
- 1 liten **grön paprika**
- 1 liten **rödlök**
- 50 g **champinjoner**
- 100 g **gorgonzola**
- 50 g **salami**
- 1 näve **rucola**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°. Rulla ut pizzadegen på en bakpappersklädd plåt, eller kavla ut degen om du gjort egen. Bred på tomatsåsen och strö över osten.
2. Skiva paprikor, lök och champinjoner, fördela allt över pizzan. Klicka på gorgonzolan och grädda mitt i ugnen 15–20 min eller tills degen är gyllene och frasig.
3. Ta ut pizzan och lägg på salamiskivor och rucola. Servera direkt.

Tips! **Om du har ett eget pizzadegsrecept du brukar göra funkar det förstås utmärkt!**

⟶

LINGUINE MED UGNSROSTADE TOMATER & MOZZARELLA

TID: 20 MIN **UGN:** 225°

Tomaterna blir fantastiskt söta och goda när de rostas.

4 PORTIONER

- 320 g **pasta**, t ex linguine
- 800 g **tomater**, gärna i olika färger och storlekar
- 2 **röda chili**
- ½ dl **olivolja**
- ½ **citron**
- 1 tsk **flingsalt**
- ½ tsk **svartpeppar**
- 50 g **pinjenötter**
- 2 **mozzarella** (à 125 g)
- 1 kruka **basilika**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°. Dela tomaterna om de är stora. Skär chilin på längden och ta ev bort kärnhuset. Vänd runt tomater och chili i olja i en stor ugnsform. Lägg citronhalvan i formen med snittytan upp. Salta och peppra. Rosta mitt i ugnen 20–30 min.

2. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Rosta pinjenötterna till fin färg i torr stekpanna.

3. Häll av pastavattnet, vänd ner pastan i ugnsformen och vänd runt med tomaterna. Bryt bitar av mozzarellan och toppa pastan med mozzarella, pinjenötter och basilikablad. Pressa över saft från den ugnsrostade citronen.

Tips!
Om du tycker bättre om andra pasta-sorter funkar det förstås också.

Nordiskt salt för Nordiska smaker

JOZO SINCE 1929

Vet du var ditt salt kommer ifrån?
JOZOs flingsalt produceras i Danmark och är ett av de renaste salterna i världen. Det är ett omsorgsfullt framställt salt som långsamt får växa fram genom en naturlig process. Resultatet är ett flingsalt med en unik variation och struktur. Detta är det nordiska saltet för det nordiska köket.

JOZO.se Följ oss på Facebook JOZO salt Sverige Lokala avvikelser kan förekomma AkzoNobel

AN_203021_201216

MISSA INTE! SPARA UPP TILL 636KR

Värde 399:-

Värde 280:-

Välj

Serveringsfat LUKAS
Vackert fat från Vinga of Sweden. Perfekt att servera frukt eller sallader i. Strl. Ø 35x7,5 cm.

I boken **Svenska klassiker** möter du några av våra mest folkkära produkter och historien bakom dem.

16 nr + fat eller bok
endast **259 kr**
SPARA UPP TILL **636KR**

LÄS LAND — SVERIGES STÖRSTA VECKOTIDNING!
LIVET PÅ LANDET | PERSONLIGA BERÄTTELSER | TRÄDGÅRD & ODLING | HANTVERK & BYGGNADSVÅRD | SLÄKTHISTORIA
LÄCKRA RECEPT | DJUR & NATUR | MOTOR, JAKT & FISKE | FIXA SJÄLV | KRYSS & PYSSEL

Svarskort

Beställ snabbt & enkelt på webben:
www.Lrfmediashop.se/mersmak8

JA TACK! Jag vill prenumerera på **16 nr av veckotidningen Land** för endast **259 kr** (ord pris 496 kr).

Välj ☐ Fatet *”Lukas”* från Vinga of Sweden (värde 399 kr) + porto, 39 kr.
Totalt sparar jag 636 kr. **Kampanjkod: LAF224844**

Välj ☐ Boken *”Svenska klassiker”* (värde 280 kr) + porto, 39 kr.
Totalt sparar jag 517 kr. **Kampanjkod: LAF224843**

Välj ☐ *4 extra nummer* (värde 108 kr).
Totalt sparar jag 345 kr. **Kampanjkod: LAF224845**

Namn

Adress

Postnr Ort

E-post

Telefon/mobil

Ditt erbjudande!

	Värde
16 nr ord.pris	496:-
+ valfri premie värde upp till	399:-
Totalt värde	**895:-**
DITT SPECIALPRIS	259:-*
DU SPARAR *upp till*	**636:-**

* + porto 39:- tillkommer.

Erbjudandet gäller t. o. m. 2018-09-30 och endast nya prenumeranter i Sverige. Prenumerationen upphör automatiskt efter periodens slut. Premien levereras till dig inom 5 veckor från det att vi mottagit din betalning. De uppgifter du lämnar på talongen kommer att användas av LRF Media AB och dess samarbetspartner t. ex. för leverans av beställda produkter, för fakturering och för att kunna ge dig tillgång till nya erbjudanden. För fullständiga villkor och information om hur LRF Media AB behandlar personuppgifter om dig som prenumerant, gå in på **lrfmedia.se/avtalsvillkor** och **lrfmedia.se/personuppgiftspolicy.** Om du har frågor eller vill ta del av de uppgifter LRF Media har om dig, begära portering, rättelse, radering eller begränsning av behandling eller invända mot behandlingen på annat sätt kan du kontakta vår kundservice, kundservice@lrfmedia.se. Om du har synpunkter på hur LRF Media behandlar dina personuppgifter kan du även vända dig till Datainspektionen. Tidningen ges ut av LRF Media AB, Box 78, 685 22 Torsby, tel 08-588 365 13.

FRANKERAS EJ. LAND BETALAR PORTOT.

6984

Land
Svarspost
200 782 85
685 20 Torsby

Rätt i säsong

Svenska TOMATER!

Allt fler vill kunna äta svenska tomater, och just nu händer det massor i de svenska växthusen – utvecklingen inom svensk tomatodling går mot en enorm sortrikedom och smakvariaton.

En tomat är inte längre bara en tomat, utan en sort, och varje sort har sin egen smak och karaktär, med olika sötma och syra.

När man frågar svenskar varför de vill äta mer svenska tomater handlar det förstås mycket om smaken, men dessutom att odlingen är klimatsmart och miljövänlig. Sverige är ledande i utvecklingen av hållbar tomatodling. Uppvärmningssystemet är direkt avgörande för hur hållbar en växthusodlad tomat är, och mer än 90 procent av de svenska tomatodlingarna värms av förnybar energi som pellets och jordvärme eller spillvärme från annan industri. Tomatodlarna använder också ofta biologiska metoder i sin odling, och humlor står för pollineringen.

Tomater är den mest populära grönsaken, och nu finns det svenska tomater från maj till september. Allt fler odlare testar att odla året runt, och specialtomaterna blir bara mer och mer populära.

Recept på tomater i ugn

Ugnsrostade tomater blir goda hur man än gör dem! **Gör ungefär så här så blir det bra:** Halvera valfria tomater och lägg med snittytan uppåt på en bakpappersklädd plåt. Skär tunna skivor av en vitlöksklyfta och strö över. Lägg på några timjankvistar. Ringla över olivolja. Strö över flingsalt. Dra gärna något varv med pepparkvarnen. Låt stå i ugnen på ca 150° ca 30 min.

Håll utkik efter oss!

Pärontomat
En liten gul tomat formad som ett päron. Dekorativ i sallader eller som ”bordsdekoration”.

Mini-kumato
En brunröd, saftig tomat med sötsyrlig smak.

Flavorino
En intensivt röd, mindre plommontomat, smakrik och söt.

San Marzano
En avlång, ljust röd plommontomat som är söt och saftig och lika god i sallad som på smörgås eller som snacks.

Zebrino
En randig tomat som är vacker att blanda i en sallad med andra tomater. Den kan också grillas, eftersom den är extra fast.

Om du vill variera recetet:
Strö över någon tesked socker. Eller lite kapris. Eller ströbröd.

FOTO: JOEL WÅREUS/MÄRKET FRÅN SVERIGE

Experten:

Vin som matchar säsongens nyskördade grönsaker

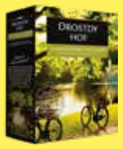
Mats Claesson, vinexpert på *folkofolk.se*, tipsar om vin till nyskördade grönsaker.

Färska grönsaker kan ibland vara svåra att kombinera med vin. Det beror på att det kan finnas tydlig beska och mycket av den femte grundsmaken umami eller oxalsyra (som finns i många gröna grönsaker). Men det kan man lösa genom att tillaga grönsakerna i ugn eller i stekpannan. Men det går också att helt enkelt tillsätta salt, något syrligt och en god olivolja. Vita viner och roséviner är oftast de som passar bäst till grönsakerna.

Pata Negra Rosado Brut , 79 kr (7676), 750 ml, Spanien.

Fler borde servera mousserande vin till maten. Här är ett rosébubbel med inslag av jordgubbar och blodapelsin som passar utmärkt till vegetariskt.

Drostdy-Hof Chardonnay Viognier 2017, 219 kr (15558), 3-liters box, Sydafrika.



Vin på box står för nästan 55 procent av den svenska vinförsäljningen. Här i en fruktig tappning från Drostdy-Hof som matchar grönsaker.

Gustave Lorentz Gewurztraminer Réserve 2016, 99 kr (5244), 750 ml, Frankrike.

Här finner vi ett fruktigt, kryddigt och parfymerat vin som passar fint till asiatisk mat som wokade grönsaker med röd curry och kokosmjölk?

Lindemans Bin 50 Shiraz 2017, 77 kr (6374) 750 ml, Frankrike.

Ett rött vin till grönsaksrätter behöver smakbryggor som smör, olivolja och grädde. Detta fruktdrivna vin passar t ex till bakade rotfrukter med gräddstuvad svamp.

LUCULLUS

Foto: Christoffer Lomfors

Medlemserbjudande finns laddat på ditt Coopkort!*

SAMBAL OELEK
INH. 200 g
LUCULLUS

SOME LIKE IT HOT

Lokala avvikelser kan förekomma

*Gäller dig som fått MerSmak nummer 8.

»Jag vill att våra barnbarn ska kunna äta samma äppelsorter som vi.«

Värnar om våra äpplen

Vem: Inger Hjalmarsson.

Vad: Genbankskurator vid Sveriges Lantbruksuniversitet. Hon är också pomolog, alltså en person som har stor kännedom om ”de genom odling framtagna slagen av trädfrukter, främst päron och äpplen”.

Var: Alnarp i Skåne.

Varför: ”Om våra barn och barnbarn ska få känna samma smaker som vi behöver vi hjälpa till och bevara de gamla svenska sorterna.”

Mathjälten: Inger Hjalmarsson

HON RÄDDAR ÄPPELSORTER FÖR FRAMTIDEN

Att kunna sätta tänderna i ett krispigt äpple som smakar precis lika gott som det du åt som barn är faktiskt ingen självklarhet. Men sedan några år tillbaka bedrivs ett arbete som ökar chansen!

INTRESSET FÖR FRUKT, och särskilt äpplen, har varit stort i Sverige ända sedan 1700-talet. I trädgårdarna fanns det ofta ett par äppelträd, och runt 1900 började man odla äpplen kommersiellt. Men under senare delen av 1900-talet minskade antalet sorter i handeln. Goda äpplen, men som lätt fick stötskador vid transport, valdes bort och många lokala sorter höll på att försvinna.

Runt 1979 väcktes tanken att man borde bevara de här äppelsorterna, och ett arbete påbörjades med att göra inventeringar av Sveriges äpplen. Växtrådgivare, som var hortonomutbildade, började samla in ympris* runt om i landet, och man hittade många gamla fina sorter till Sveriges pomologiska arv.

En av dem som arbetar för de gamla svenska äppelsorterna är Inger Hjalmarsson, som är något så ovanligt som en genbankskurator. Hon arbetar vid nationella genbanken för vegetativt förökade trädgårdsväxter i Alnarp i Skåne, som finns just för att bevara vår barndoms smaker för framtiden.

– Våra barn och barnbarn ska kunna äta samma sorts frukter som vi och våra mor- och farföräldrar njöt av. Vi arbetar för kommande generationer, helt enkelt.

Arbetet på Alnarp sker utifrån riksdagsbeslut under Programmet för odlad mångfald. Det är Sveriges nationella insats för att långsiktigt bevara och nyttja våra kulturväxter. I grunden ligger Konventionen om biologisk mångfald, som arbetats fram inom FN. Det handlar om att säkra fungerande ekosystem mot framtida risker.

Genbanken i Alnarp invigdes i juni 2016 efter flera års förberedelser och planering. En av de viktigaste arbetsuppgifterna inför öppnandet var att sortera och bedöma vilka äpplen som var värda att bevara.

Hur har ni bedömt odlingsvärdet?

– Resistens mot insektsangrepp och svampsjukdomar är viktigt. Vi har också letat efter sorter som uppkommit i Sverige, för att bevara landets växtgenetiska resurser. Ibland har träden fått spridning för att frukten är god, som sommaräpplet Gyllenkroks astrakan eller det äggformade vinteräpplet Åkerö, vars historia går tillbaka till mitten av 1700-talet, och alltså smakar likadant som när våra förfäder tog en tugga för 250 år sedan! Några är förädlade sorter, som Silva som kom till efter andra världskrigets kalla vintrar när drygt en miljon träd frös bort. Två av de överlevande sorterna korsades, och de plantorna skickades norrut för att utstå kylan på försöksstationen i Öjebyn. Tio år senare levde bara ett av de från början femtio trädplantorna, och det blev sorten Silva som naturligtvis finns i genbanken!

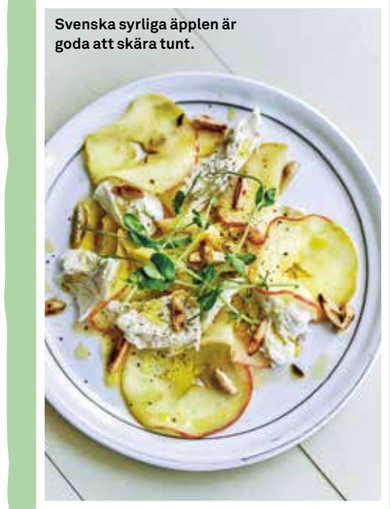
– Vi har även bevarat några äppelsorter av utländsk härkomst men som har en tradition i Sverige. Som det danska sötsyrliga Maglemer med randigt skal i rött och gult. Eller Cox Pomona som vi har ”adopterat” från England men som nu odlas i Sverige.

Hur ser en genbank för fruktsorter ut?

– Växter som förökas vegetativt, som äpple, måste odlas för att bevaras, så genbanken består helt enkelt av odlade träd. Här i Alnarp har vi två träd av varje sparad sort. Eftersom träden är ganska unga har de inte hunnit få någon frukt ännu. Men ifall träden skulle dö av något virus eller annan katastrof finns det även träd på de lokala klonarkiven. I Stockholm finns de på Bergianska trädgården, i Jönköping på Brunnstorps gård och i Sörmland på Julita, till exempel. Det nordligaste lokala klonarkivet finns idag i Falun, men det är på gång ett klonarkiv i Umeå.

– Man kan inte bevara alla sorter, så det är ett svårt arbete att bestämma vilka som ska sparas. Ibland blir det väldigt lokala sorter, som Värmlands sötäpple, ett väldigt uppskattat och landskapsspecifikt äpple som nog skulle ha svårt att klara sig i framtiden om vi inte bevarade det. ❤

*Kvistar från ett äppelträd av en sort som man vill bevara, och som ympas på en grundstam för att få fram ett nytt träd av just den sorten.



Svenska syrliga äpplen är goda att skära tunt.

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

ÄPPEL- OCH MOZZARELLACAPRESE

TID: 15 MIN

Smart, supergod och smidig förrätt!

4 FÖRRÄTTSPORTIONER

- ca 3 **svenska äpplen**
- ½ **citron**, pressad saft
- 3 **mozzarellaostar**, gärna buffelmozzarella (à 120 g)
- 1 dl skalade **mandlar**
- 3 msk **olivolja**
- **salt**
- **flingsalt**
- nymalen **svartpeppar**
- **ärtskott**

GÖR SÅ HÄR

1. Koka upp saltat vatten i en kastrull och skär äpplena i tunna skivor, helst med mandolin. Pressa citronsaft över äppelskivorna.

2. Lägg ner äppelskivorna i det kokande vattnet och låt koka ca 1 minut. Låt rinna av i durkslag.

3. Varva äppelskivor och mozzarella bruten i bitar på fyra tallrikar.

4. Hacka mandlarna grovt och stek i torr panna till fin färg. Salta.

5. Vid servering, ringla över rikligt med olja, salta, peppra och toppa med ärtskott.

Text: Anna Gidgård Foto: André de Loisted

i det gröna

FRUKOST!

Å vilken härlig start på dagen. Bjud på skön grön frukost med massor av klorofyll. Det är roligt, det är överraskande, och det är nyttigt. Men framför allt är det gott!

RECEPT: SARA BEGNER & DANIELLE BROOKES STYLING: EMELIE HULTBERG
FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

Kom över på frukost!

Världens enklaste örtte – myntablad som du häller hett vatten över.

Grön smoothie

Grön omelett

Grön yoghurtbowl

Gröna plättar med spenat & kardemumma

Servera gärna plättarna med kvarg, honung och melon.

AVOKADOMACKA

Dela 1 **avokado** och mosa med gaffel. Fördela avokadon på 2 **brödskivor av grovt bröd**. Toppa med **flingsalt** och klippt **krasse**.

GRÖN OMELETT

TID: 15 MIN **UGN:** 200°

Omeletten blir matig av fetaost och valnötter. Supergod!

4 PORTIONER

- 5 **ägg**
- ½ dl **vatten**
- 1 tsk **salt**
- ½ tsk **svartpeppar**
- ½–1 **knipplök**, strimlad
- 70 g **färsk spenat**
- 1 msk **olivolja**
- **⅓** kruka **basilika**
- 50 g **fetaost**
- ½ dl grovhackade **valnötter**

GÖR SÅ HÄR

1. Mixa äggen med en näve av spenatbladen, vatten, salt och peppar till fin grön färg.
2. Fräs löken och resten av spenaten i olja tills spenaten sjunkit ihop.
3. Häll över äggsmeten och stek omeletten på medelvärme. Dra små hål med stekspaden och vinkla pannan så att smeten rinner ner i hålen, för att få omeletten jämnt gräddad.
4. Toppa med basilikablad, smulad fetaost och valnötter.

GRÖN YOGHURTBOWL

TID: 10 MIN

Syrlig yoghurt och söta druvor gör det här till en frukostfavorit.

2 PORTIONER

- 5 dl **yoghurt** (10 %)
- 30 g **färsk spenat**
- 1 **citron**, finrivet skal
- 2 msk **flytande honung**

TILL SERVERING

- 1 **kiwi**, skivad
- ½ **stjärnfrukt**, skivad
- 8 **gröna vindruvor**, delade
- ½ dl **pumpakärnor**, rostade
- **myntablad**

GÖR SÅ HÄR

1. Mixa hälften av yoghurten med spenaten till en fin grön färg. Rör ner resten av yoghurten, citronskal och honung.
2. Häll upp i skålar och toppa med kiwi, stjärnfrukt, vindruvor, pumpakärnor och mynta.

BARNENS FAVORIT

GRÖNA PLÄTTAR MED SPENAT & KARDEMUMMA

TID: 10 MIN

Att mixa havregryn är ett smart sätt att göra eget "havremjöl".

2 PORTIONER

- 1 dl **havregryn**
- 30 g **färsk spenat**
- 1 **banan**
- 1 **ägg**
- 1 tsk mortlad **kardemumma**
- 2 krm **salt**
- **kokosolja**, till stekning

GÖR SÅ HÄR

1. Mixa havregrynen till ett mjöl. Tillsätt spenat och banan och mixa till en slät grön kräm. Tillsätt ägg, kardemumma och salt. Mixa hastigt till en jämn smet.
2. Hetta upp kokosolja i en stekpanna och klicka i ca ½ dl av smeten till små plättar. Stek till fin färg på båda sidor.
3. Servera plättarna med t ex kvarg, honung och tärnad melon.

GRÖN SMOOTHIE

TID: 10 MIN

Ingefära och lime gör smoothien fräsch och lite het.

2 STORA GLAS

- 30 g **rucola**
- 1 **banan**
- 1 **kiwi**
- 1 **lime**, finrivet skal och pressad saft
- 30 g **ingefära,** skivad
- 8 dl **tropisk juice**

GÖR SÅ HÄR

Mixa alla ingredienser till en slät dryck. Häll upp i glas.

Hjälp oss med barnvänlig *grönsaksinspiration!*

OK, jag kommer. Det här fixar vi lätt!

ANNA-LENA AHLSTRÖM

Matkreatören Sara Begner rycker ut!

»Vi har fastnat i ett träsk av korv, köttfärs och pannkakor. Våra middagar känns bara tråkiga och stressiga. Hur får vi ett ROLIGARE MATLIV?«, undrar Karin och Kim Åsblom.

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

Vi som fick besök!

FAMILJ: Kim och Karin Åsblom med Julia, 5 år, och tvillingarna Oskar och Jakob, 3 år.

BOR: Borlänge.

GÖR: Karin jobbar som kommunikatör på Trafikverket och Kim är underhållstekniker på Stora Enso Paper.

PANIKMIDDAGAR: Tonfisk på burk med dillsås och ris, alla barnen gillar det.

KOPPLAR AV MED: Någon bra tv-serie eller film.

MED TRE SMÅ BARN i förskoleåldern vill familjen Åsblom i Borlänge få en nytändning på middagsfronten. De vill ha hjälp att komma bort från korv och makaroner helt enkelt.

– Hur sjutton får man till det när ett av barnen bestämt sig för att grönsaksvägra och ett annat tycker att pasta är det bästa som finns? Samtidigt som maten borde ha stått på bordet för en kvart sedan för att ingen ska bli på för dåligt humör av hunger, undrar Karin.

Planeringen av veckans middagar är ett ständigt pussel, och kraften det tar att bestämma vad de ska äta gör att Karin och Kim landar i sina invanda rätter.

– När jag googlar på vegetarisk mat är det för många ovanliga ingredienser och krångliga recept, säger Karin.

Småbarnsåren är tuffa, och Sara Begners bästa råd är att även se små förändringar som ett stort steg i rätt riktning.

– Jag tycker att ni ska vara snälla mot er själva och låta det ta tid. Att alla inte äter allt är ingen katastrof. Se helheten och fokusera på det som fungerat bra under veckan, säger hon.

Både blomkål, aubergine och rödbetor finns med när Sara ger familjen Åsblom grönare men framför allt mycket roligare middagar.

Så lyckas du – smarta knep ⟶

”Här kokar man tomatsoppan!” Julia har koll.

1 Middag på en kvart

Snabblagad och mättande soppa är svårslaget när det gäller bra familjemat. Slätmixad är den dessutom fenomenal på att gömma grönsaker för kinkiga matgäster. Lägger du till roliga tillbehör som kikärter eller knaperstekt bacon och en varm tortillasmörgås har du lagt grunden till en nya middagsfavorit.

2 Smakhöjare på rulle

Ge middagen en side-kick som får smaken att växa från barnvänlig till vuxengod. Olika rullar med kryddsmör som finns på lut i frysen livar blixtsnabbt upp både kyckling, fisk och grönsaker.

Sweet chili & finriven ingefära
Soltorkade tomater & vitlök
Finriven ingefära & curry
Hackad gräslök, vitlök & dill

Blir urgott i kryddsmör!

3 Gilla vardagen

Visst är fredagsmyset härligt, men vi behöver fler vardagsmiddagar att se fram emot. Knepet för att nå dit är att välja enkla recept och hitta smarta genvägar. Rödbetsspaghetti, sötpotatisstavar och blomkålsris som ligger färdighackade i påse är super-smart supermat.

Fler genvägar för mer vardagsmys:

- **Bönor på burk**
- **Färdiga vegobiffar**
- **Pizzadeg på rulle**
- **Färsk fylld pasta**
- **Frysta och färdighackade örter**

Ge moroten en egen vecka.

4 GRÖNSAKER I REPRIS

Välj tillsammans ut en grönsak och servera den på olika sätt under en hel vecka. Ge inte upp, för det tar minst sju smaktillfällen för små barn att vänja sig vid en ny smak. Ger du dem tid och skippar tjatet brukar motståndet släppa.

5 Fördrinken gör middagslivet roligare

FOTO: BENGAN WIDELL

För snart tio år sedan startade Charlotta Zetterström och maken David bageriet Fabrique. I dag driver de över tjugo bröd-butiker. Med tre barn i åldrarna 9, 6 och minstingen på ett halvår, krävs det lite finurlighet för att få middagslivet att fungera.

☑ **Bromsa in med en drink.** Middagsstämningen blir på topp när stressen inte får ta över. Vår drink är enkel, vatten med hallon eller gurkskivor i lite finare glas tillsammans med edamamebönor eller morotsstavar. Barnen får i sig grönsaker och vi har dagens mysigaste stund samtidigt som maten lagas.

☑ **Ta makten över matpratet.** Vi har tagit bort tveksamheten över vad som ska serveras och pratar alltid lustfyllt om middagsmaten. Det har väckt barnens nyfikenhet på att prova nyheter.

☑ **Mackmiddag, javisst!** Att rensa kylskåpet på rester och göra matiga mackor som täcker in hela kostcirkeln kan aldrig bli fel. Lägg de sista skivorna frukostskinka, salami eller kalkon på surdegsbrödet, toppa med grönsaker och ostrester. Efter 5 minuter i ugnen har du en middag som gillas av alla.

Ju fler kockar desto bättre tortilla, enligt Kim och Jakob.

6 Här är rätterna som passar livet med småbarn

Måndag

TOMAT- OCH AUBERGINESOPPA MED QUESADILLA

TID: 35 MIN

4 PORTIONER

- 1 **vitlöksklyfta**, hackad
- 1 **aubergine**, skalad och tärnad
- 2 msk **olivolja**
- 2 burkar **krossade tomater** (à 400 g)
- 6 dl **vatten**
- 2 **grönsaksbuljongtärningar**
- 1 msk **balsamvinäger**
- 1 msk **honung**

QUESADILLA

- 2 dl **kokt quinoa**, gärna vit
- 150 g riven **ost**
- 2 dl **majs**
- 2 **tortillabröd**

GÖR SÅ HÄR

1. Fräs vitlök och aubergine i olja. Tillsätt krossade tomater, vatten, buljongtärningar, balsamvinäger och honung. Låt koka ca 15 min och mixa slät med en mixerstav.

2. Fördela quinoa, ost och majs mellan två bröd. Hetta upp en torr stekpanna och stek quesadillan till fin yta på båda sidor på medelvärme.

3. Skär quesadillan i trekanter och servera till soppan.

Tips!
Vill du ha en mer vuxen smak på din quesadilla, lägg i chili, strimlad vårlök och koriander.

FÅ POÄNG PÅ DINA VANLIGA INKÖP.

coop.se/
tjanapoang

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

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

Poäng på hela ditt köp!

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

COOP

Tisdag

KRÄMIG KYCKLINGGRYTA MED SVAMP & ZUCCHINI

TID: 30 MIN

4 PORTIONER

- 4 dl **ris**
- ½ msk **naturell olja**

500 g tunt skivad **kycklingfilé**
1 tsk **salt**

- ½ tsk **svartpeppar**
- 150 g **zucchini**, skalad och tärnad
- 100 g **champinjoner**, skivade
- 1 **gul lök,** hackad

6 dl **vatten**

- 1 ½ **kycklingbuljongtärning**
- 1 dl **grädde**

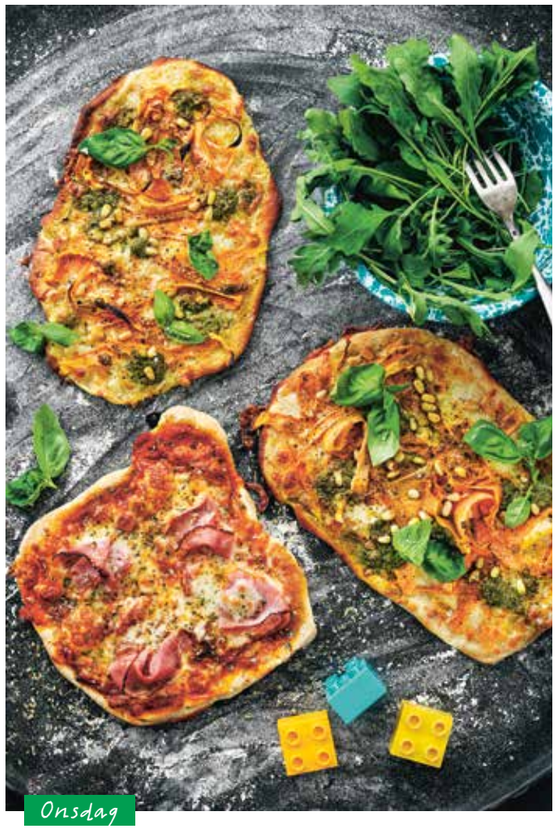
TILL SERVERING

- **sockerärter**

GÖR SÅ HÄR

1. Koka riset enligt anvisning på förpackningen. Hetta upp olja i en stekpanna och stek kycklingen till fin färg. Salta och peppra.
2. Bryn zucchini, svamp och lök i en kastrull. Häll i vatten, buljongtärning och grädde och låt sjuda 5–10 min.
3. Mixa såsen slät och lägg tillbaka kycklingen. Låt sjuda ytterligare 5 min.
4. Strimla sockerärterna och toppa grytan med dem vid servering.

Vinnande koncept!
En sådan här rätt med krämig sås går ofta hem hos hela familjen. Variera genom att servera med spaghetti och kanske strimla kycklingen innan den steks. Eller servera med quornfilé eller liknande vegetariskt alternativ. Det är såsen som gör't!



Onsdag

PIZZA MED OLIKA TOPPING

TID: 35 MIN
UGN: 225°

4 PORTIONER

2 förp **pizzadeg**, gärna surdeg (à 400 g)

- 2 dl **tomatsås** eller 2 dl crème fraiche
- 150 g riven **ost**
- 100 g **rökt skinka** eller 200 g morötter (hyvlad med skalare)
- ev 4 msk **pesto**
- ev 2 msk **pinjenötter**
- 70 g **rucola**, till servering

ev **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Dela degen i fyra delar och dra ut dem till små pizzor. Lägg pizzorna på en plåt med bakplåtspapper. Bred tomatsås eller crème fraiche på bottnarna.
2. Strö över osten. Toppa med skinka eller morötter. Klicka på pesto för dem som vill ha och strö ev på pinjenötter och svartpeppar.
3. Grädda mitt i ugnen till fin färg, ca 15 min. Toppa med rucola.

Vill du också få hjälp av Sara?
Sinar tiden, lusten eller orken? Har du problem med matvardagen? Mejla oss på **mersmak@coop.se**, skriv ”Vardagsakuten” i ämnesraden. Berätta om dig och din situation, och skicka gärna med en bild på familjen.

Tips!
Blanda ut creme fraiche med lite av tomatsåsen och låt barnen doppa grönsaksstavar.

Tips!
Potatisen kan även göras utan snitt för att spara tid.

Torsdag

LAXSPETT MED HASSELBACKARE & FETAOSTKRÄM

TID: 50 MIN
UGN: 200°

4 PORTIONER
- 600 g **laxfilé**, utan skinn
- 2 tsk **flingsalt**
- ½ msk **olivolja**

HASSELBACKARE
- 500 g **potatis**
- 500 g **rödbetor**
- 3 msk **olivolja**
- 1 tsk **salt**

FETAOSTKRÄM
- 3 dl **yoghurt** (10 %)
- ½ kruka **basilika**
- 150 g **fetaost**
- 1 liten **vitlöksklyfta**, riven
- 2 tsk **olivolja**

salt och **svartpeppar**

TILL SERVERING
- 150 g **sugarsnaps**
- 1 **citron**, i klyftor
- ½ kruka **basilikablad**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Skala potatis och rödbetor. Lägg en potatis på en träslev och skär tunna snitt med vass kniv till slevens kant. Fortsätt med all potatis och rödbetorna. Fördela på en ugnsplåt. Ringla över olja och strö på salt. Rosta mitt i ugnen ca 45 min. Pensla snittytorna då och då med oljan i formen.
2. Mixa basilikan med hälften av yoghurten till fin grön färg. Tillsätt resten av yoghurten och smula ner fetaosten. Smaka av med vitlök, olivolja, salt och peppar.
3. Skär laxen i tärningar och trä upp på spett. Salta. Stek runt om till fin färg i olja i en het stekpanna. Mitten ska gärna fortfarande vara rå.
4. Servera laxen med hasselbackare, fetaostkräm, sugarsnaps, citron och basilika.

Fredag

KYCKLINGKLUBBOR MED BLOMKÅLSRISONI

TID: 1 TIMME
UGN: 175°

4 PORTIONER
- 900 g **kycklingben**

1 dl **hoisinsås**
- ½ tsk **salt**
- 4 dl **risoni**
- 150 g **blomkålsris** eller riven blomkål
- 3 msk **smör**

150 g **minimozzarella**
- ½ **gurka**, i stavar
- 250 g **körsbärstomater på kvist**
- **salt**

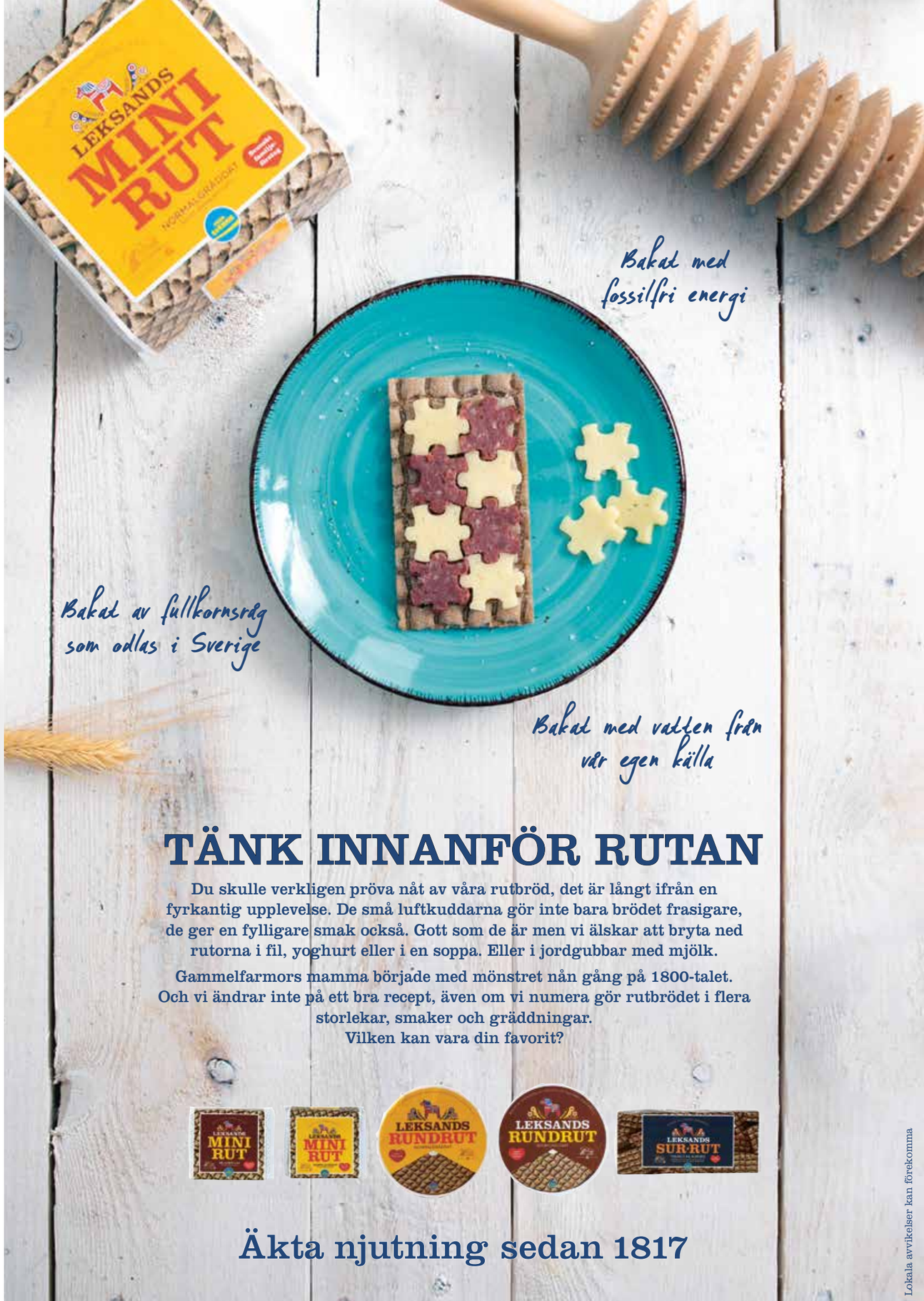
GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Pensla kycklingen med hoisinsåsen och salta. Rosta mitt i ugnen tills köttet lossnar från benet, ca 50 min. Pensla gärna med skyn någon gång under ugnstiden.
2. Koka risonin, enligt anvisning på förpackningen, tillsammans med blomkålsriset (hela koktiden). Häll av vattnet. Tillsätt smöret och smaka av med salt.
3. Servera kycklingklubborna med blomkålsrisoni, mozzarella, tomat och gurka.

2 veckor sedan

Hallå, Kim och Karin. Har ni lyckats smyga in lite mer grönsaker i middagarna?

– Ja, det har gått riktigt bra. Nyheter som blomkålsrisoni och hyvlade morötter på pizzan har väckt allas nyfikenhet. Kycklinggrytan är supergod, och ett extra plus för att recepten är lättlagade.



Valio
Testa
MiFu® strimlor
som alternativ till kött
MiFu
MATPROTEIN AV MJÖLK
STRIMLOR
NATURELL
250 G
ALTERNATIV TILL KÖTT, FÅGEL OCH FISK
RIK PÅ PROTEIN
Äntligen! Ett supergott, proteinrikt och stekbart matprotein gjort på mjölk.
Lokala avvikelser kan förekomma.

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

Vego!

EXTRA SIDOR FÖR DIG SOM VILL ÄTA MER GRÖNT ⟶

FOTO: TOM WALL. RECEPT UR BOKEN "FERMENTERA 2.0"

Påstrecket!
Fyll en fryspåse med vatten, så mycket att hela påsen går att stoppa ner i glasburken och locket går att stänga med påsen i burken. Knyt noga ihop påsen som nu håller kålen på plats under vätskan.

KIMCHI PÅ SALLADSKÅL

TID: 75 MIN + 3–7 DAGAR

CA 1 LITER

- 1 kg **salladskål**
- 4 tsk **salt**
- ½ **gul lök**
- 20 g **ingefära**
- 3 **vitlöksklyftor** (10 g)
- 1–2 tsk **chiliflakes**

GÖR SÅ HÄR

1. Skölj kålen noga och skär i breda strimlor (2–4 cm). Lägg kålen i en bunke och strö över saltet. Massera in saltet så det fördelar sig jämnt. Tryck ner kålen ordentligt i bunken så den ligger tätt packad. Låt bunken stå i rumstemperatur ca 1 timme.

2. Skala och finhacka löken. Skala och riv ingefära och vitlök fint. Mixa eller blanda ihop med chiliflakesen.

3. Rör ner lök- och ingefärsblandningen med kålen så att allt blir jämnt fördelat. Tryck ner i väl rengjord glasburk med gummiring och bygellås, ca 1 ½ liter. Kålen ska ligga tätt packad och vätskan ska precis täcka, men det ska vara ca 5 cm kvar till kanten. (Se påstricket ovan.) Låt burken stå i rumstemperatur (18–22°) i 3–7 dagar.

4. Låt mogna ytterligare 1 vecka i kylskåpet. Ju längre kålen syrats desto längre hållbarhet. Syras kålen kortare är den lite mer krispig och inte lika syrlig.

Unik smak!

MJÖLKSYRAT GÖR GOTT

Jenny Neikell är aktuell med boken ”Fermenterat 2.0” och vill gärna få fler att våga syra grönsaker.

Hur började du syra?

– Det började när jag var 15 år och nybliven vegetarian. Jag har sedan gjort det hemma hela livet, men för sex år sedan gjorde jag det till mitt yrke.

Varför ska man syra?

– För att det är så gott! Mjölksyrabakterierna skapar helt unika smakämnen. Dessutom är de nyttiga för kroppen, och syrning är ett bra sätt att ta tillvara säsongens grönsaker.

Vad händer vid mjölksyrning?

– När mjölksyrabakterierna, som finns naturligt på grönsakerna, får vissa förutsättningar startar en process där de börjar ”äta” av sockret som finns i grönsakerna och omvandlar det till syra och smakämnen. De goda mjölksyrabakterierna slår ut de dåliga, och det tillsammans med syran gör att grönsakerna håller väldigt länge.

Vad är kimchin extra god till?

– Kimchi kan ätas till det mesta, som tillbehör till grytor, biffar och bowls. Särskilt gott att servera till asiatisk mat, eller som annorlunda tillbehör till husmansrätter.

Vad säger du till den som är nybörjare och lite ”rädd”?

– Mjölksyrning är en av de säkraste konserveringsmetoder man kan ägna sig åt hemma. Om man följer receptet och är noga med att skapa en syrefri miljö blir det i princip alltid bra.

FOTO: DAVID BÄCK

Så här lyckas du med syrning!

1 Passa på att syra säsongens grönsaker när de är som bäst, t ex brytbönor och fänkål, så kan du njuta av dem året runt på ett miljövänligt sätt.

2 Var noga med saltmängden. För mycket eller lite salt kan göra att processen går fel.

3 Slarva inte med den syrefria miljön. När något gått fel beror det nästan alltid på att grönsakerna haft kontakt med luft, vilket kan vara grogrund för mögel.

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.

VEGO I MER SMAK!

Studentsmart!

I studentkorridoren lagas ofta vego. Varför? Det är NYTTIGT, RESURSSMART, SNABBT och BILLIGT. Och förstås gott!

RECEPT: **ANN-CATHRINE JOHNSSON & LENA DJUPHAMMAR UR STUDENTKÖKET VEGO**
FOTO: **LENA DJUPHAMMAR**

PAD THAI-VEGO

TID: 20 MIN

En riktigt backpacker-favorit! Mättande, limesyrlig och med massor av knapriga jordnötter.

2 PORTIONER

90 g **risnudlar**
- 1 msk **olivolja**
- ½ **fast tofu**, tärnad (ca 200 g)
- 1 **röd paprika**, skivad

1 **pak choi**, strimlad
- 2 **vitlöksklyftor**, finhackade
- 2 **salladslökar**, strimlade
- 1 dl **färska böngroddar**
- 1 **ägg**

salt

DRESSING
- 2 msk **japansk soja**

½–1 msk **sesamolja**
- 2 tsk pressad **limesaft**
- 1 tsk **chiliflakes**

TILL GARNERING
- ½ kruka **koriander**
- ½ dl **jordnötter**, hackade

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda ingredienserna till dressingen. Koka nudlarna enligt anvisning på förpackningen.
2. Hetta upp oljan i en stekpanna och stek tofu, paprika, pak choi och vitlök hastigt. Ta bort pannan från värmen och vänd ner salladslök och böngroddar, smaka av med salt.
3. Vänd ihop nudlarna med tofu och grönsaker. Häll på dressingen och knäck över ägget. Tillsätt koriander och jordnötter och rör runt. Servera direkt.

Tips!
Marinera gärna tofun i dressingen innan den steks.

Dressingen ger massor av smak!

BAKAD POTATIS MED KIKÄRTSRÖRA

TID: 20 MIN **UGN:** 200°

I mikro går det fort att göra bakad potatis. Hummusinspirerad fyllning blir gott till.

2 PORTIONER

2 **bakpotatisar**

KIKÄRTSRÖRA
- 2 dl **kokta kikärter**, sköljda, avrunna
- 2 **vitlöksklyftor**
- 2 tsk **pressad citronsaft**
- 3 msk **olivolja**
- 1 msk **tahini** (sesampasta)
- 3 msk hackad **basilika**
- 1 tsk **chiliflakes**

salt och **svartpeppar**

TILL SERVERING
- 2 msk **smör**
- 2 dl **majs**
- 1 dl riven **ost**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Nagga potatisen runt om. Förbaka i mikron på full effekt 10–15 min. Vänd efter halva tiden. Testa med provsticka. Tillaga ytterligare 5 min i ugn för ett knaprigt skal.
2. Mixa alla ingredienser till kikärtsröran och smaka av med salt och peppar.
3. Fyll potatisarna med smör, kikärtsröra, majs och ost.

Bakad potatis är klassisk studentmat. Servera med paprika eller de grönsaker du har hemma.

BASILIKAPESTO MED PASTA

TID: 20 MIN

Om du inte har provat att göra egen pesto – gör det nu! Det blir så himla gott, och det är enkelt.

4 PORTIONER
- 1 kruka **basilika**
- 40 g **pinjenötter**
- 1 **vitlöksklyfta**, skivad
- 1 dl **olivolja**
- 1–2 dl finriven **parmesanost**

salt och **svartpeppar**

TILL SERVERING
- **pasta**

GÖR SÅ HÄR

1. Mixa basilika, pinjenötter och vitlök med oljan. Rör ner parmesanen och smaka av med salt och peppar.
2. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen och servera till peston.

Tips!
Om du får pesto över, förvara den svalt. Håller minst 1 vecka i kylskåp.

FLAMINGO BLUSH
AUSSIE
69kr
AUSSIE Flamingo Blush
Nr 6452 / Vol 750 ml / Alk. 12%
folkofolk
www.folkofolk.se

Alkohol kan skada din hälsa

Bästa middagen i en form

RECEPT: **DANIELLE BROOKES** FOTO: **EVA HILDÉN**

Laga veganskt redan i kväll!

AUBERGINEGRATÄNG

TID: 45 MIN **UGN:** 250° G L

Mättande gratäng med tomat och aubergine. Och en fräsch kall sås till. Maten är klar!

4 PORTIONER

- 2 stora **auberginer**
- 1 tsk **salt**
- 1 **gul lök**, hackad
- 1 **vitlöksklyfta**, riven
- 1 **morot**, riven
- 1 msk **olivolja**
- 2 msk **tomatpuré**
- 500 g **krossade tomater**
- 3 dl **vatten**
- 1 dl **torkade röda linser**
- 1 msk **balsamvinäger**
- 1 msk **honung**
- 2 tsk **torkad timjan**
- 1 tsk **salt**
- 1–2 msk **olivolja**
- 2 dl riven **veganost**, gärna mozzarella

OREGANOSÅS

2 dl i**Mat fraiche**

- 1 dl hackad **oregano**
- 1 liten **vitlöksklyfta**, riven

salt

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 250°. Skär auberginen i 1 cm tjocka skivor och lägg ut på en skärbräda. Salta och låt stå ca 10 min.

2. Fräs lök, vitlök och morot i olja och tomatpuré i en kastrull. Häll i krossade tomater, vatten, linser, balsamvinäger, honung, timjan och salt. Låt sjuda 15–20 min.

3. Fördela auberginen på en plåt med bakplåtspapper och ringla över oljan. Rosta högt upp i ugnen till fin färg, ca 10 min, (ev grill-effekt).

4. Varva aubergineskivorna med tomatsåsen i en passande gratängform och toppa med riven ost. Gratinera mitt i ugnen ca 10 min.

5. Blanda alla ingredienser till såsen och smaka av med salt. Servera gratängen med såsen och gärna en grön sallad.

Welcome to the world of

TWININGS™ OF LONDON

EN TESTUND ATT LÄNGTA TILL

*Gäller dig som fått MerSmak nummer 8.

Medlems-erbjudande finns laddat på ditt Coop-kort!*

Lokala avvikelser kan förekomma

Medlemssidorna

Tips och erbjudanden för dig som är Coop-medlem

Ruth Brännvall och Liisa Smits från Ignitia tog emot Änglamarks-priset 2017.

FOTO: THRON ULLBERG

RÖSTA PÅ DIN GRÖNA FAVORIT

Änglamarkspriset

Sex finalister som alla bidrar till hållbar matglädje. Vem ska nå hela vägen fram och vinna Änglamarks-priset på 100 000 kronor? Rösta på din favorit.

1 **Paul Svensson:** Prisbelönt stjärnkock som skapar lika mycket smaksensation som ökad medvetenhet. En sann eldsjäl som ständigt inspire-rar och hittar nya vägar till hållbar njutning.

2 **Wapnö:** Gården som har utvecklat ett unikt ekologiskt kretslopp. En 20 år lång resa som inte bara gör Wapnö hållbart idag utan även in i framtiden.

3 **Nutrient:** Med sin svenska tempeh, baserad på gula ärter, har Nutrient tagit vara på en klassisk proteinråvara med djupa rötter i vårt kulturarv.

4 **Hållbara Restauranger:** Via guide kan restauranger visa sina gäster hur de jobbar med hållbarhet. Ett unikt nätverk av restauranger som bryr sig och vill lämna en god eftersmak både i munnen och i hjärtat.

5 **Be Urban:** Genom att erbjuda bikupor, trädgårdar, takjordbruk, utbildning, mat och kulturupplevelser får Be Urban staden att surra och blomstra. Deras Urban Evolution Lab utsågs till Årets Guldrum 2018.

6 **Nordisk Råvara:** Nordisk Råvara har tagit klivet in i en ny svensk matkultur med grödor odlade på skonsamt sätt i svenska jordar. Deras filosofi är enkel och hållbar – odla mer av det vi själva äter.

Medlemsrabatt på Synoptik!

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

Erbjudandet gäller mot uppvisande av giltigt Coop-medlemskort i valfri Synoptikbutik i Sverige och kan ej kombineras med andra erbjudanden.
Läs mer om erbjudandet på **coop.se/partnererbjudanden**.

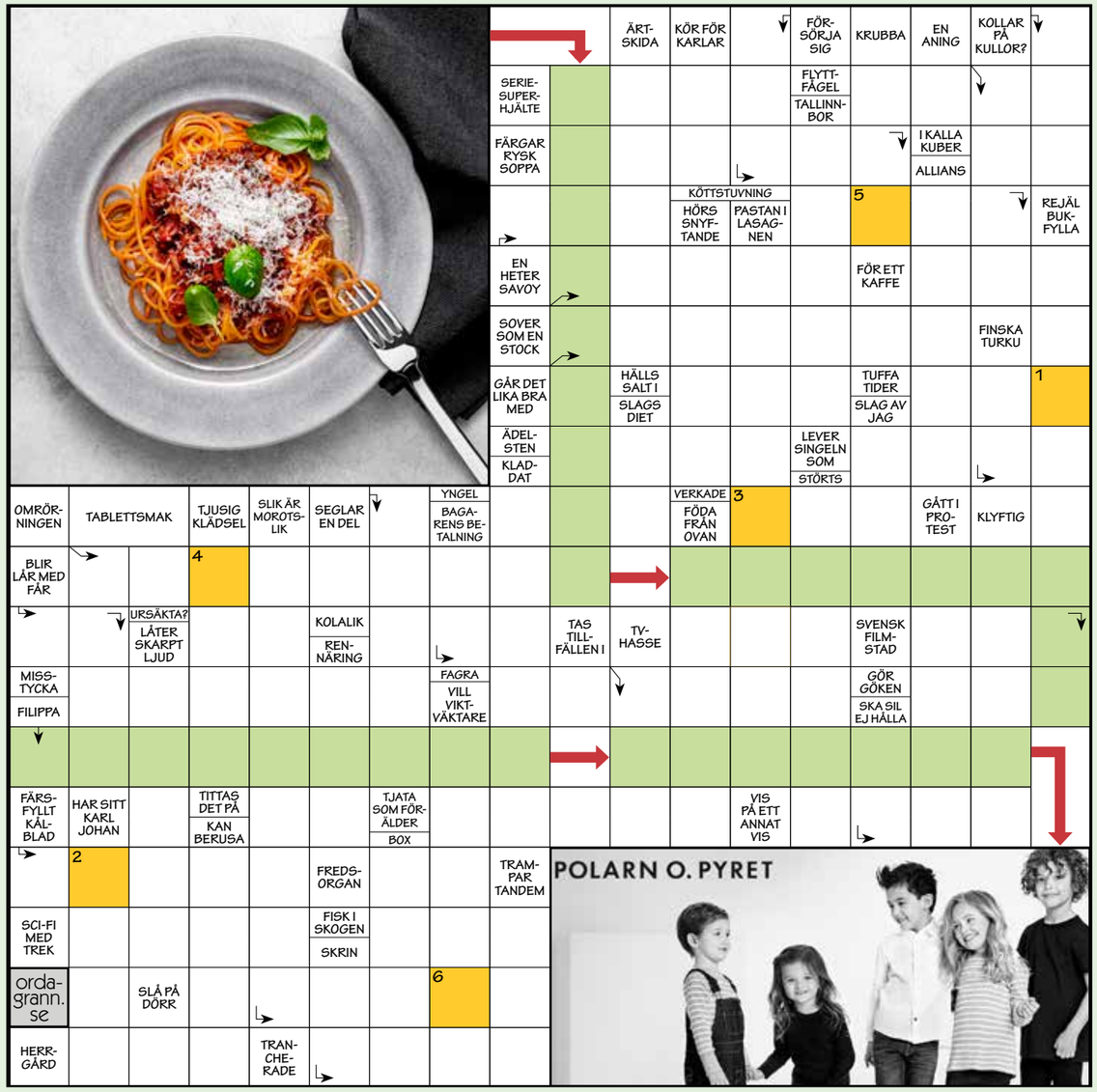
Nyhet i Poängshoppen!

Nu kan du växla dina Coop-poäng till nöjesupplevelser för alla åldrar. Genom vårt samarbete med Blixten & Co får du möjlighet att gå på konserter, förställningar och shower med några av Sveriges största artister och komiker.

Värdebevisen finns i tre valörer:
25 000 p = 250 kr
49 500 p = 500 kr
95 000 p = 1 000 kr

Använd poäng

Besök **blixten.se/coop** för aktuellt nöjesutbud.
Växla dina poäng i poängshoppen!



Medlemskrysset presenteras av

POLARN O. PYRET

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

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 CDON.COM (värde 100 kr/styck).

Nöjd, stolt, besviken eller förbannad?

Just nu är det frågan om plast som engagerar er medlemmar mest

FOTO: HÅLL SVERIGE RENT

”COOP FASAR UT PLAST SOM INTE KAN ÅTERVINNAS”

”När ska Coop städa i sitt eget hus?” ”Det finns ju andra förpackningslösningar än plast!” ”Är det inte dags att Coop blir mer ambitiösa i sina mål?”

Mer Smak plockade upp facebook-tråden och frågade Anneli Bylund, tf hållbarhetschef: *Vad gör Coop åt plasten?*

Ni medlemmar är pålästa, envisa och ställer krav. Det är tack vare er som Coop utsetts till Sveriges hållbaraste varumärke. Plastfrågan är inget undantag. I en undersökning som Konsumentföreningen i Stockholm lät göra vill 96 procent öka återvinningen, och var fjärde är beredd att betala 50 procent eller mer för förpackningar som är lätta att återvinna.

Det är tydliga signaler om att det är dags att höja takten. Vilket Coop gör – i vårt sortiment och genom långsiktiga samarbeten och investeringar.

Hela dagligvaruhandeln, inklusive Coop, har tagit stora investeringar och är mitt i en stor omställning mot tuffa mål: År 2030 ska plastförpackningar vara producerade i förnybar eller återvunnen råvara. Dessutom ska de vara materialåtervinningsbara redan 2022. Dagligvaruhandeln har investerat 260 miljoner kronor i en ny plastsorteringsanläggning i Motala som kommer att vara Europas modernaste anläggning i sitt slag.

Vi samarbetar också med Håll Havet Rent, Fossilfritt Sverige och WWF:s Hållbar livsmedelskedja.

Plast kommer att fortsätta att vara ett viktigt material för att förpacka vår mat, inte minst för att det förlänger hållbarheten, minskar matsvinnet och möjliggör spårbarhet. Men vi vet att det går att skapa en mer hållbar plastanvändning.

Bland annat har vi utökat antalet pantbara förpackningar och fasar ut den icke återvinningsbara plasten. Vi har tagit fram en ny förpackning för att få bort den svarta plastkrukan för färska kryddor och ersatt plasten med papper i våra tops. Drickyoghurt och kvarg paketeras i tetrapack i stället för plastförpackningar, och vi säljer ingen kosmetika med mikroplaster i. Alla våra papperskassar kommer från svensk skog, och alla våra plastkassar är gjorda av biobaserad plast (sockerrör) och är återvinningsbara. Våra ”frukt och grönt-påsar” ställs om till biobaserad plast.

Plast är idag ett av de stora globala miljöhoten! Vi hoppas att ni medlemmar har förtroende för oss. Att ni en dag kan vara stolta över hur vi även i denna fråga tar kloka beslut på Coops gröna väg. Vi är inte framme än – men en bit på väg.

Bästa hälsningar, Anneli Bylund
tf Hållbarhetschef Coop

Boka 15 sep!
Samla vännerna och bli skräpsamlare för en dag. Den 15 september är det dags för **”Håll Sverige Rent-dagen”** i hela landet. Vill du göra skräpsamlardagen ännu roligare? Ladda ner appen Litterhunt och utmana kompisar med att plocka skräp. Läs mer på **hsr.se.**

I poängshoppen kan du växla till dig ett skräpplockarkit, 3 000 p.

Coop Nord tar plats på Umeå Smakfestival. I år är temat ”Matens ursprung”.

Träffa Coop Nord på Umeå Smakfestival

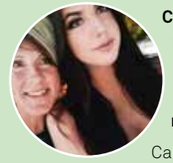
Bönder, producenter och proffskockar – den 13–16 september samlas några av Norrlands bästa mathantverkare på Rådhustorget under Umeå Smakfestival. Smaka, mingla och njut av mat när den är som bäst. För tredje året i rad är Coop Nord på plats med bland annat foodtruck och maskoten Django, som bjuder barnen på fruktstund. Läs mer på **umeasmakfestival.se**.

Tävla med ditt gröna recept!

Se hit alla gröna foodies – lägg upp era grönaste recept på instagram och tagga med både **#gronastgodast** och **#nyavardagsmaten.** Varje månad korar Coop en vinnare som får presentkort på Coop på 500 kronor. Läs mer på **coop.se/gronastgodast.**

Arianne Schweitz tog hem januarivinsten med sallad på bakad sötpotatis med belugalinser, svartkål, fetaost och pepparrot. Mums!

Vi vann resan!



Carola Hedmark vann Coops Kom i form-resa i Mer Smak nr 12, 2017. Nu är hon och dottern Sara tillbaka från resan, som gick till Rhodos.

Carola och Sara Hedmark har nya minnen för livet. Sol hela veckan, massor av trevliga och glada människor, föreläsningar och god mat! Men bäst av allt var den lugna relaxavdelningen.

– Den hade utsikt mot havet, och där fick vi vara nästan helt ensamma, säger Sara.

Och hur gick det med träningen då?

– Tyvärr blev vi båda förkylda, så vi tog det rätt lugnt. Men vi fick med oss jättebra träningstips hem.

Vill du också åka med på en Kom i form-resa?
Nästa resa blir i höst och går till Kreta. Läs mer och boka på **coop.se/partnererbjudanden.**

Barnens *bästa* blåbärspaj

TID: 20 MIN
UGN: 200°

1 Sätt ugnen på 200°. Skär 150 gram **smör** i tärningar.

Lägg gärna en disktrasa under bunken för att den inte ska halka runt.

2 Nyp ihop 2 dl **havregryn**, 2 dl **vetemjöl**, 2 msk **strösocker** och 1/2 tsk **salt** med smörbitarna till en smulig deg.

3 Blanda 450 gram **frysta blåbär** och 1 msk **strösocker** i en pajform, cirka 25 centimeter i diameter.

4 Hacka 100 gram **vit choklad**.

5 Strö smuldegen och den **vita chokladen** över blåbären. Grädda långt ner i ugnen 30 minuter.

6 Servera med **glass**, vaniljsås eller vispad grädde.

RECEPT: **SARA BEGNER** KOCK: **CESAR** FOTO: **WOLFGANG KLEINSCHMIDT**

Köp hem:

Smör

Havregryn

Vetemjöl

Strösocker

Vit choklad

Glass/Vaniljsås/Grädde

PRODUKTERNA FINNS PÅ AVDELNINGEN SKÖNHET & HÄLSA PÅ STORA COOP OCH COOP FORUM. LOKALA AVVIKELSER KAN FÖREKOMMA. KAMPANJPRISERNA GÄLLER 20/8–16/9 2018.

PEEL OFF-MASK
Krämig konsistens som dras av när masken stelnat på huden. Djuprengör och tar bort döda hudceller, vilket ger en klarare hudton. Ett jämntjockt lager gör det lättare att dra av masken i ett stycke, börja vid käklinjen och jobba dig uppåt.

ARKMASK
Tunna serumindränkta ark som har sitt ursprung i Korea. Arken gör att de aktiva ingredienserna inte dunstar, utan tas upp bättre av huden. Glöm inte att fiska upp överflödet i förpackningen för att smörja in händer och dekolletage. Perfekt att ha med på resan.

LERMASK
Den nya generationens lermasker är krämiga och torkar inte ut huden. Kaolinlera balanserar talgproduktionen samtidigt som den både rengör och sätter fart på mikrocirkulationen. Lermasker är perfekt för multimasking.

DIY ÄGGVITEMASK
Äggvita har en tillfälligt uppstramande effekt och fungerar lite som en ”askungemask”.

- 1 äggvita
- 1 tsk pressad citronjuice
- ½ tsk flytande honung

Mixa, lägg på ett tunt lager och låt torka i cirka tio minuter. Skölj med ljummet vatten och smörj in ansiktet med fuktkräm.

LÄGG PÅ ETT KOL
Bli inte avskräckt av svärtan för aktivt kol är ingrediensen som likt en magnet drar till sig smuts och gör huden riktigt ren.

Pigga upp huden

Byt uppkopplad mot avkopplad och varva ner med en ansiktsmask minst en gång i veckan. Hej då trött hud, för våra maskfavoriter bjuder på djuprengöring, fukt med fin lyster och synligt resultat direkt.

1. Mild rengöring som svalkar och ger en rejäl dos fukt. **Cucumber Peel Off Face Masque 10 ml, 7th Heaven. Från 15,50 kr.** **2.** Svart mask med kol som rensar rent i minsta por. **Skin Active Pure Charcoal Tissue Mask, Garnier. Från 29,95 kr.** **3.** Aprikoskärnor exfolierar och fruktsyra jämnar ut hudtonen. **Pure Clay Bright Mask, 50 ml, L'Oréal Paris. Från 99 kr.**

LIGG STEGET FÖRE SÖTSUGET

Dagar när allt går i ett och du försöker göra fem saker samtidigt lurar stressen dig att bli mer sugen på sötsaker och snabb energi. Då gäller det att ligga steget före och ha ett smartare mellanmål till hands som ger bra näring och håller dig mätt längre.

Skaka, drick och känn smaken av en god shake. Fullvärdig kostersättning, rikt på protein och viktiga näringsämnen. Finns i olika smaker och ett bra val när du är på språng.
Shake 330 ml, Naturdiet.
Från 19,95 kr/st.

Upptäck den nya måltidsbaren med mindre socker. Innehåller alla vitaminer och mineraler du behöver för en måltid.
Low Sugar Bars, Toffee Coconut och Chocolate Raspberry, Naturdiet.
Från 20,95 kr/st.

Innehåller bara en halv sockerbit per bar.

KOSTTILLSKOTT ERSÄTTER INTE EN VARIERAD KOST OCH HÄLSOSAM LIVSSTIL.

Förläng SEMESTER-KÄNSLAN

Stress, luftföroreningar och datorernas blå ljus får huden att åldras i förtid. Tillbaka till stadslivet är det dags att slå vakt om hudens må bra-liv och växla över till en rutin som får semesterkänslan att hålla i sig långt in på hösten.

1. SKYDDA
Fukt, antioxidanter från grönt te och solskydd står redo att försvara huden mot yttre fiender under dagen.
Urban Skin Protect Day Cream SPF20 50 ml, Nivea. 59 kr **(från 79,95 kr).**

2. ÅTERHÄMTA
Nattetid behöver hudbarriären en medhjälpare för att bygga upp styrka. Provitamin B5, även känd som panthenol, lugnar, läker och återfuktar huden.
Urban Skin Detox Night Gel Cream 50 ml, Nivea. 59 kr **(från 79,95 kr).**

3. EXFOLIERA
Två till tre gånger i veckan behöver ansiktet en djuprengöring. På en minut städar kaolinlera rent i porerna och magnoliaextraktet lyfter bort döda hudceller.
Urban Detox Mask 75 ml, Nivea. 59 kr **(från 79,95 kr).**

59 kr /st

Vilken proteinprodukt passar dig?

Ju hårdare du tränar, desto mer protein behöver kroppen för att återhämta sig och vara på topp.

1

PROTEINPULVER
När du kör tuffa styrkepass och snabba löprundor.
Hur mycket: Tre portioner på vardera 25 gram dagligen.
När: Efter träningen eller som komplement till övriga måltider för att öka proteinintaget. Mixa en smoothie, blanda i gröten eller låt din frukostbowl få mer protein.
Vassleprotein Whey-80 1 kg, Star Nutrition. Från 169 kr.

2

PROTEINBARS
För dig som inte hinner äta ordentligt före eller efter träningen.
Hur mycket: En bar som ger dig 20 gram protein räcker.
När: Före eller efter träningen och som ett nyttigare mellanmål.
Protein Bar Coconut Dream,Choco Brownie, Salted Caramel 55 g, Star Nutrition. Från 21,95 kr/st.

3

PANNKAKSMIX MED PROTEIN
Perfekt om du älskar pannkakor och våfflor men vill ha ett nyttigare alternativ. Klara på nolltid, det enda du behöver göra är att blanda mixen med vatten.
Hur mycket: 3 tjocka eller 6 tunna pannkakor ger 30 gram protein
När: Passar lika bra till frukost som lunch och middag.
Protein Pancake Mix 500 g, Star Nutrition. Från 149 kr.

KOM IHÅG ATT HÄLSOSAMMA KROPPAR KOMMER I OLIKA STORLEKAR OCH VIKTER.

Barnsligt bra vitaminer

De mjuka vitaminaporna är ett bra komplement för kinkiga matgäster som ratar mycket på middagstallriken. Helt utan sötningsmedel med färg från frukt och grönsaker får de tummen upp av både barn och vuxna. **Multivitamin med hallonsmak 60 tabletter, Monkids. 139 kr.**

10 vitaminer i varje tuggtablett.

TA ETT SKOGSBAD
Stress syns direkt i ansiktet och i Japan används skogsbad med långsamma promenader i skog eller parkmiljö för att sänka stressnivåerna. I kombination med frisk luft är det naturens egen skönhetsvård.

PRODUKTERNA FINNS PÅ AVDELNINGEN SKÖNHET & HÄLSA PÅ STORA COOP OCH COOP FORUM. LOKALA AVVIKELSER KAN FÖREKOMMA. KAMPANJPRISERNA GÄLLER 20/8–16/9 2018.

RYVITA®

NYHETER!

Nu finns smakrika Ryvita med ännu mer protein.

Krispiga knäckebröd bakade med ärtprotein, och råg så klart. För dig att avnjuta med ditt favoritpålägg!

Lokala avvikelser kan förekomma.

*Gäller dig som fått MerSmak nummer 8.

www.ryvita.com

KOLL PÅ GLUTEN & LAKTOS!

Titta efter märkta recept om du är överkänslig

Vi vill ge matglädje till alla våra läsare. **Alla recept i Mer Smak som är naturligt glutenfria markeras med G och laktosfria med L.** De flesta recept i Mer Smak kan dessutom enkelt göras gluten- och laktosfria genom att man byter ut vissa ingredienser mot gluten- och laktosfria alternativ.

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

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

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

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

L = **LAKTOSFRI**

G = **GLUTENFRI**

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

Plastas med rörsocker!

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

Utgivare Coop Mer Smak

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

ANSVARIG UTGIVARE
Björn Larsson
bjorn.larsson@coop.se

PUBLISHER
Tia Jumbe
tia.jumbe@coop.se

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

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

ANNONSREPRO
Done, Stockholm

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

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

Redaktionell produktion

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

REDAKTIONSCHEF
Anna Thorsell
anna.thorsell@vi.se

ART DIRECTOR
Lotta Bergendal
lotta.bergendal@vi.se

REDAKTÖR
Anna Gidgård
anna.gidgard@vi.se

KORREKTUR Per Hasselqvist

REDAKTIONELL REPRO
Kerstin Larsson

Nästa Mer Smak dimper ner i din brevlåda 17–19 september.

OMSLAGSFOTO
Wolfgang Kleinschmidt

TRYCK
PostNord Strålfors/Evers Druck GmbH, Meldorf, Tyskland

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

SVERIGES TIDSKRIFTER

MILJÖMÄRKT TRYCKSAK 3041 0905

FSC MIX Papper från ansvarsfulla källor FSC® C115061

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

Medlemserbjudanden laddade på ditt kort

10:- rabatt

VALIO MIFÚ
Gäller vid köp av en valfri Valio Mifú strimlor. Välj mellan smakerna Naturell eller Paprika/chili. 250 g. Finns på Coop och Stora Coop.

20% rabatt

LEKSANDS RUTBRÖD
Gäller vid köp av två valfria förpackningar av Leksands Rutbröd 200-700 g. Finns på Coop och Stora Coop.

10:- rabatt

TWININGS TE
Gäller vid köp av en valfri förpackning Twinings svart eller grönt te, 20-25 påsar. Välj mellan 15 olika sorter. Finns på Coop och Stora Coop.

Sortimentet kan skifta mellan butikerna.

5:- rabatt

RYVITA KNÄCKEBRÖD PROTEIN
Gäller vid köp av en Ryvita Knäckebröd Protein. Välj bland Linseed & Nigella Seed eller Red Quinoa & Sesame. 200 g. Finns på Coop och Stora Coop.

5:- rabatt

SAMBAL OELEK
Gäller vid köp av en förpackning Sambal Oelek. 200 g. Finns på Coop och Stora Coop.

5:- rabatt

SWEET MANGO CHUTNEY
Gäller vid köp av en förpackning Sweet Mango Chutney. 210 g. Finns på Coop och Stora Coop.

5:- rabatt

JOZO FLINGSALT
Gäller vid köp av en förpackning Jozo Flingsalt, det nordiska saltet. 220 g. 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 2 september för dig som får Mer Smak nummer 8. Erbjudandena är laddade på ditt Coop-kort, du behöver bara dra ditt kort eller visa din legitimation i kassan. Sortimentet kan variera mellan olika Coop butiker. Rabatten gäller på ordinarie pris. Vi reserverar oss för slutförsäljning och ev. tryckfel.

KRÄMIGT & CRUNCHIGT!

Len ITALIENSK ZABAIONE är extra god med marinerade bär och riktigt knapriga hasselnötter.

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

Smidigt att ha krämen klar i kylen.

ZABAIONEKRÄM MED BÄR & KANDERADE HASSELNÖTTER

TID: 35 MIN

4 PORTIONER

ca 150 g **björnbär**
- 2 msk **strösocker**
- ev 1 **lime**, finrivet skal

ZABAIONEKRÄM
- 4 **äggulor**
- 1 dl **strösocker**

½ dl **marsalavin**
- 1 dl **vispgrädde**

KANDERADE HASSELNÖTTER
- ⅔ dl **strösocker**
- 1 dl **hasselnötter**

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda äggulor, socker och vin i en kastrull. Värm försiktigt på svag värme under vispning tills såsen blir tjock och skummig. Låt kallna.

2. Vispa grädden fluffig och vänd ner i såsen.

3. Smält sockret till nötterna på medelvärme i en stekpanna utan att röra. När sockret smält, tillsätt nötterna och rör om. Stek till fin färg. Häll ut luftigt på en plåt med bakplåtspapper att svalna.

4. Rårör några av björnbären med socker och ev lime tills sockret smält.

5. Servera zabaionen med björnbären och toppa med kanderade nötter och mer bär.

FÖRLÄNG SEMESTERKÄNSLAN.

Sommaren börjar lida mot sitt slut, men än är det inte för sent att fylla på med härliga semesterminnen. Boka in en härlig weekend med Coop Hotellpremie och förläng den sköna semesterkänslan från endast 745 kr/natt, inklusive hotellfrukost för två.

Med Coop Hotellpremie kan du som är Coop-medlem alltid bo på utvalda 3- eller 4-stjärniga hotell utan att det kostar skjortan. Det spelar ingen roll om du vill njuta av en avkopplande herrgårdsvistelse eller hellre bor mitt i smeten i storstan, här finns hotell för alla smaker. Välj vad som passar dig bäst, och ha en riktigt skön fortsättning på semestern!

Boka nu!

Boka din hotellvistelse på www.coophotellpremie.com eller ring 0771-20 06 10.

coop Hotellpremie

**Gäller när du bokar 2–5 nätter.*
Se www.coophotellpremie.com för eventuella tillägg för övriga familjemedlemmar.

Vill du kombinera din hotellvistelse med en bra show eller kanske en restaurangupplevelse?
På coop.se/medlem finner du massor av fina medlemserbjudanden som sätter guldkant på din semester

HANDLA MATEN PÅ COOP.SE

Ange kod MERSMAK

*Gäller när du handlar för minst 800 kr, t.o.m. 2018-09-10. Endast för nya kunder.