MEDLEMSKRYSSET! / TA VARA PÅ FRUKTEN / KLIMATSMARTA MATHJÄLTEN

coop

mer Smak

Matglädje som ger eko!

Friterad torsk med sötpotatis-fries och dipp, sid 20.

Mjuk & saftig PLOMMON-KAKA

(Toppad med en glasskula)

Mor och dotter Bergenström

ANNA & FANNYS SKÖRDE-BUFFÉ!

Gulbetssallad med belugalinser, skördepaj med chèvre, örtig tjälknöl och lättbakat hasselnötsbröd ...

FEM MIDDAGAR MED FISK!

Härliga höst!

Frasigt friterade fiskbitar, krämig gratäng, frutti di mare ...

7300190 084822
25 KR/SEPTEMBER 2018

HANDLA MATEN PÅ COOP.SE

ALLTID BILLIGT. OFTA BILLIGAST.

Jämför priserna på Matspar.se,
en oberoende sajt för att jämföra matpriser online.

coop

Varsågod!

Därför får du Mer Smak

Du får den här tidningen för att du är viktig för oss på Coop. Mer Smak skickas hem till våra mest trogna kunder: till dig som är medlem i Coop, som handlar för minst 1 000 kronor under 30 dagar och som drar ditt medlemskort.

Alla recept provlagas

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

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

NYTT PÅ HYLLAN

Ta genvägen till en god, hållbar fiskmiddag. Välj mellan: lax med röd pesto, lax med citron & basilikasalsa, torskrygg med thaipesto eller torskrygg med tomat- & basilikasalsa. Såserna är fria från E-nummer och fisken MSC- och ASC-märkt. Håll utkik efter The Good Fish i din butik.

Innehåll

Tips & Trix 5
Anna & Fannys festmat 8
Prylar till nyskördat 17
Mathjälten 18
Urgoda middagar med fisk 20
Vardagsakuten 27
Vegovardag 42
Medlemssidorna 47
Saras söta 58

Vardagsakuten hälsar på hos Anita som vill äta nyttigare! Se sid 27.

Låt dig inspireras av min egen matinspiratör!

KOKBOKEN "ANNAS MAT" spelade en avgörande roll när jag i 10-årsåldern började laga mat på egen hand. Matlegenden Anna Bergenströms numera klassiska "vridna baguetter" var omöjliga att misslyckas med och så lättbakade att mitt matlagningsintresse fick en perfekt start. Därför är jag extra glad att Anna och Fanny Bergenström gästar oss i Mer Smak. Deras mor och dotter-samarbete är unikt på många sätt, inte minst genom den lustfyllda inställning till matlagning som tillsammans med Fannys vackra bilder lockar in oss i köket. De har även varit föregångare när det gäller att koppla ihop det vi äter med hälsa och hållbarhet. Helt i Bergenströmsk stil bjuds vi på en sensommarfest med råvaror skördade när de smakar som allra bäst. Pumpapaj med chèvre och rödbetor, tjälknöl med sommarens sista örter och en sanslöst god dessertbuffé hittar du på **sidorna 8–14.**

ÖVERALLT I VÄRLDEN lagas det fisk med mycket smak, men i Sverige fegar vi ofta med kryddningen. Suktar du efter fiskmiddagar med mer karaktär är mitt råd att dyka ner på **sidorna 20–24** och prova recepten som kommer att göra dig glad, mätt och nöjd.

Tyck till om Mer Smak! mersmak@coop.se

Sara

Sara Begner är matkreatör och chef för Coop provkök.

FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

Bakom kulisserna

Nyskördade ekobönor från Nicaragua.

"Ju fler barn jag har fått, desto mer kaffe dricker jag"

Hej, Karin Herou. Du är en flitigt förekommande skribent i Mer Smak. I det här numret har du skrivit en artikel om ekokaffe.

Vad dricker du för kaffe?

– Det jag kommer över. Men fram till 30 vägrade jag kaffe. Sedan fick jag barn, och ju fler barn jag har fått, desto mer kaffe dricker jag.

Var det något i artikeln du själv förvånades över när du gjorde research?

– Arbetarens roll i kaffeproduktionen är viktigt att påminnas om. Men mest förvånad blev jag nog över att svensken dricker näst mest kaffe i världen. Jag trodde nog att kaffenationen Italien skulle toppa oss.

Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

3 skäl att älska ...

RÖDBETOR!

Otroligt användbar och vacker är rödbetan en av höstens trotjänare. Dessutom supernyttig! Innehåller både antioxidanter och nitrat.

✔ HÅLLBAR

Rödbetor är otroliga! Säsongen sträcker sig från sensommaren till våren eftersom de är fenomenala att lagra. Dessutom håller de i ditt eget kylskåp ”hur länge som helst”. De kan se lite tråkiga ut – men utseendet har verkligen ingen betydelse.

✔ LÄTT ATT VARIERA

Ugnsrostade rödbetor har de flesta provat, men att svarva den till spaghetti ger en helt ny upplevelse (finns även att köpa färdigt). Eller koka med potatis och mosa till en puré, med smör och mjölk. Servera till fisk med rostade hasselnötter och brynt smör.

✔ PASSAR MED OST & NÖTTER

Rödbetor har en naturlig sötma, vilket gör att det är väldigt gott att servera någon salt ost till. T ex ädelost i bitar, smulad fetaost eller fint riven parmesan. Konsistensen är mjuk, så det är också trevligt med knapriga nötter av något slag till, som valnötter eller pinje.

Rödbetsspaghetti och sötpotatisstavar finns att köpa i kyldisken.

FOTO: PELLE BERGSTRÖM

RÖDBETSSPAGHETTI MED SÖTPOTATIS, FETAOST & VALNÖTTER

TID: 30 MIN

4 PORTIONER

- 500 g **rödbetsspaghetti**
- 400 g **sötpotatisstavar**
- 2 msk **smör**
- 70 g **mixsallad**
- 150 g **fetaost**, smulad
- 2 msk **olivolja**
- **flingsalt**
- **svartpeppar**
- 80 g **valnötter**, hackade

Tips! Har du inte fetaost, prova chèvre eller ädelost.

GÖR SÅ HÄR

1. Koka rödbetsspaghettin enligt anvisning på förpackningen.
2. Stek sötpotatisstavarna mjuka i smör, ca 10 min på ganska hög värme så att de får lite stekyta.
3. Blanda rödbetsspaghetti, sötpotatis, sallad och smulad fetaost. Ringla över olivolja och salta och peppra efter smak. Strö över hackade valnötter.

Rune och Fabian Kalf Hansen.

FOTO: CHARLOTTE GÄWELL

MÅNADENS MATPROFIL

»Se allt i kylskåpet som en tillgång«

Kalf & Hansen fick nyligen priset 100% Cirkulärt, instiftat av White Guide.

Motiveringen lyder bl a ”närmare 100% ekologiskt och 0% svinn”. Hur gör ni?

– En viktig sak är att vi inte lagar för mycket. Om maten tar slut gör vi mer efter hand, och ibland får kunden acceptera att något är slut. En annan numera självklar sak är att vi inte skalar något utan tillagar t ex morötter och potatis med skalet kvar. Fundera på det – finns det någon anledning att skala? säger Rune Kalf Hansen.

Hur kan man tänka hemma?

– Var på hugget så att det inte göms råvaror längst inne i kylskåpet. Se allt i kylen som en tillgång. Att säga ”Igår åt jag kyckling med aubergine, och då vill jag inte ha det igen” är oansvarigt. Laga mindre om du inte vill äta samma sak två dagar i följd. Och ät upp det du har på tallriken. Hemma har du alla möjligheter att justera det. Ta hellre två gånger. Ett tips: Använd en grönsak åt gången, inte små bitar av flera grönsaker. Rosta en hel blomkål med salt, peppar och olja. Kanske lite hackade oliver på toppen. Kanske kapris, mer olja, och ev en fiskbit till.

Hur har du fått intresset för hållbarhet?

– Det har vuxit fram. Har man en gång fått upp ögonen så finns det inget annat sätt att se på det.

FOTO: DAVID BACK. RECEPT: CHRISTINE HEGER

CHRISTINE HEGER

”Gillar du citron kommer detta att bli din älsklingskaka. Jag gillar att de är så små – som en munsbit.”

CITRONSKORPOR

TID: 20 MIN + TID ATT TORKA
UGN: 250°
En finskorpa som är mer en kaka. Underbart god.

CA 50 ST

- 3 dl **finmalet fullkorns-vetemjöl av dinkel** (175 g)
- ½ dl **rårörsocker**
- 1 ½ tsk **bakpulver**
- 75 g **smör**, rumsvarmt
- 2 **citroner**, finrivet skal (ekologiska)
- 50 g finhackad **mandel**
- ¾ dl **mjölk**
- 1 **ägg**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 250°.
2. Blanda mjöl, socker och bakpulver. Finfördela smöret i mjölet med händerna. Blanda ner citronskal och mandel. Rör till sist i mjölk och ägg till en lite kladdig smet.
3. Forma degen till 25 valnötsstora bollar. Blöt ev händerna så går det lättare. Lägg bollarna på en plåt med bakplåtspapper. Grädda mitt i ugnen ca 6 min.
4. Skär bullarna försiktigt i två delar medan de fortfarande är varma. Lägg tillbaka på plåten med snittsidan upp och ställ in i ugnen ca 3 min för att få lite färg.
5. Stäng av och låt ugnen svalna lite innan skorporna ställs in igen, gärna med ugnsluckan lite på glänt. Låt torka i eftervärmen ca 1 timme.

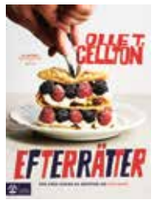
Tips!
Det är viktigt att mandeln är mycket finhackad, annars smular bullarna sönder när du skär dem i två delar. Tål du inte mandel går det bra att utesluta dem.

3x BOKNYHETER

Ska du baka något gott till fikat? Bland höstens bakböcker finns både sött och salt.

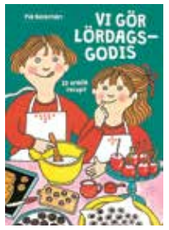
FULLKORN av Christine Hegner (Kakao förlag)
Med smarriga och enkla recept på allt från limpor och fröknäcke till bullar och pajer delar Christine Hegner med sig av sin passion – att baka med fullkorn. Fullkornsmjöl innehåller massor av nyttiga fibrer och näringsämnen och är enligt Christine något fler borde upptäcka. Här intill delar hon med sig av ett av recepten i boken: citronskorpor bakade på dinkelmjöl.

EFTERRÄTTER av Olle T. Cellton (Natur & Kultur)



Sugen på något sött? Kocken Olle T. Cellton, som arbetat på restauranger från San Francisco till Edinburgh, bjuder på gränslöst goda efterrätter med inspiration från världens alla hörn. Här finns allt från enkel engelsk citronposset och olivoljekaka med smak av apelsin till mer tidskrävande efterrätter som den franska klassikern marjolaine.

VI GÖR LÖRDAGSGODIS, 6–9 år, av Pia Beckman (Semic)



Pia Beckmans pedagogiska kokböcker för barn har blivit riktiga klassiker. I nyutgåvan av ”Vi gör lördagsgodis” finns recept som yngre gottegrisar klarar av att göra själva. Med enkla recept och tydliga instruktionsbilder inspirerar hon till stordåd i köket.

4/10

ÄR DET LÄGE ATT ÖVERRASKA NÅGON DU TYCKER OM MED EN KANELBULLE PÅ KANELBULLENS DAG.

Anna & Fannys SKÖRDEFEST!

I flera år har vi velat ha med Anna och Fanny Bergenström i Mer Smak. Nu har de skapat en meny särskilt för oss i stenhuset på Gotland. EN SENSOMMARBUFFÉ som kommer att bli klassisk!

RECEPT: **ANNA BERGENSTRÖM** FOTO: **FANNY BERGENSTRÖM**

Fannys dotter har tagit bilden på mamma och mormor på Gotland.

FOTO: ALMA B. JEQUIER

Jag lagade maten

NAMN: Anna & Fanny Bergenström.
VAD: Anna Bergenströms inflytande på svenska folkets matvanor är stort, med tusentals recept i böcker och tidningar, som lagats gång på gång och blivit favoriter för många. Sedan flera år tillbaka arbetar hon och dottern Fanny, som är fotograf, tillsammans.

BESKRIV ER SEPTEMBERBUFFÉ! »Vi tycker bäst om ganska enkla rätter. Gärna några goda röror, sallad och bara lite tunt skivat kött till. Salsa verde är en perfekt följeslagare till det mesta. En paj med rostade grönsaker och krämig chèvre är en favorit. Päron som fått koka sakta, och serveras med lite grädde är ett fint avslut.«

REDAKTIONENS VAL

SKÖRDEPAJ

TID: 1 TIMME **UGN:** 200°

6 PORTIONER
- 3 dl **vetemjöl**
- 2 krm **salt**
- 100 g **kallt smör**, tärnat
- 1 **ägg**

FYLLNING
- 2 små **rödlökar**
- 1 liten **zucchini**
- 200 g **butternutpumpa**
- 2 msk **olivolja**
- 2 tsk **flingsalt**
- 2 msk hackad **timjan** eller 1 msk rosmarin
- 2 medelstora **kokta rödbetor,** i skivor
- 150 g **chèvre**

Tips! Det finns färdigkokta rödbetor att köpa.

ÄGGSTANNING
- 3 **ägg**
- 3 dl **grädde** eller gräddmjölk
- 1 dl riven **västerbottensost**
- 2 msk hackad **timjan** eller 1 msk rosmarin
- ½ tsk **salt**
- ½ tsk **nymalen svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Mät upp vetemjöl och salt i en matberedare monterad med knivblad. Lägg i smöret och mixa några sekunder till ett smul. Lägg i ägget och kör tills det blir en deg. Tryck ut den i en pajform, 22–24 cm i diameter. Låt stå i frysen 10 min eller kyl 20 min.
2. Förgrädda bottnen mitt i ugnen ca 15 min.
3. Skala och klyfta lökarna. Skär zucchinin i 1 cm tjocka skivor på längden. Skala och skär pumpan i lika tjocka skivor. Fördela grönsakerna på en plåt med bakplåtspapper och vänd runt i olja. Salta och strö över örterna. Rosta grönsakerna mitt i ugnen ca 30 min.
4. Vispa ihop ägg, grädde, västerbottensost, örter, salt och peppar. Fördela alla grönsaker och smulad chèvreost i pajskalet och häll över äggstanningen. Grädda pajen mitt i ugnen tills stanningen stelnat, ca 40 min.

Tips! Färska rödbetor kokas mjuka med skalet på i saltat vatten, ca 20 min. Sedan gnids skalet lätt bort med fingrarna.

”Det är ganska många moment i det här receptet, men inget är svårt och pajen blir mer än läcker. Anledningen till att vi kokar rödbetorna är att de tar längre tid än de övriga grönsakerna i ugnen.”

TJÄLKNÖL

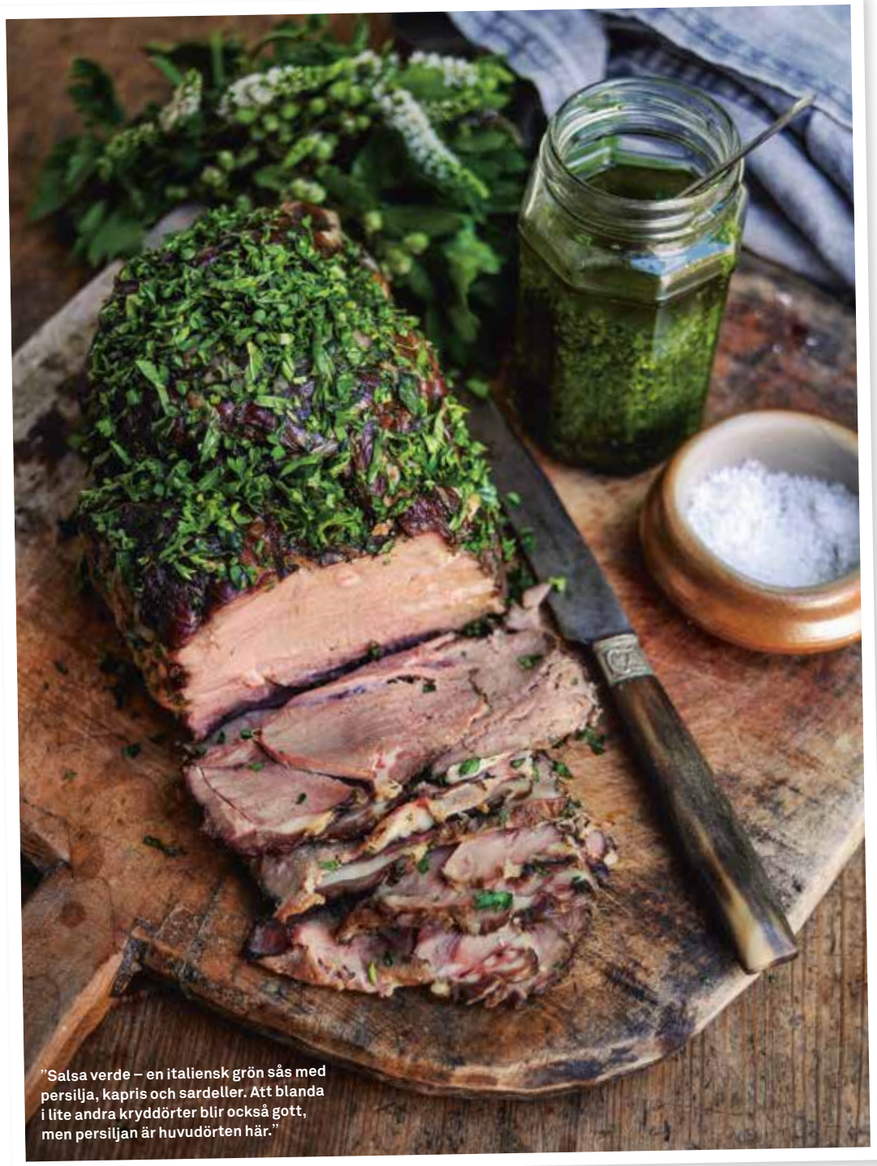
TID: 5 MIN + 10 TIMMAR I UGN
UGN: 90°
Tjälknöl på lamm – hur gott som helst.

6 PORTIONER
- 1 ½ kg **benfri fryst lammstek**, vilt eller nöt (fransyska el innanlår)

SALTLAKE
5 dl **vatten**
1 dl **salt**
- 1 msk **strösocker**
- 1 **lagerblad**
- 10 **svartpepparkorn**

GÖR SÅ HÄR
1. Sätt ugnen på 90°. Lägg det hårdfrysta köttet på ugnens galler på andra falsen och ställ en djup form eller plåt under. Låt stå i ugnen 10 timmar.
2. Nästa dag: Koka upp alla ingredienser till laken och låt svalna. Köttet har nu krympt och blivit brunt utanpå. Lägg det varma köttet i ett trångt kärl (eller i dubbla plastpåsar). Häll över laken. Ställ köttet i kylen och låt dra åt sig saltlaken 3–5 timmar. Lyft upp det och skiva tunt. Servera med salsa verde.

”Vi blir mer och mer förtjusta i gammaldags tjälknöl. Köttet blir inte bara ovanligt gott, det går också att skiva tunt och räcker därmed till många på exempelvis en buffé. Det kräver lite planering men är hur enkelt som helst. En hårdfryst köttbit ugnsbakas i låg ugnsvärme natten lång, och metoden gör det segaste kött mört. Laga förslagsvis köttet på kvällen dagen innan det ska serveras.”



”Salsa verde – en italiensk grön sås med persilja, kapris och sardeller. Att blanda i lite andra kryddörter blir också gott, men persiljan är huvudörten här.”

SALSA VERDE

TID: 10 MIN

6 PORTIONER
- ca 50 g **bladpersilja**
- blad från 1 **myntakvist**

8–10 **sardellfiléer**, hackade
4 msk **kapris**
- 2 dl **mild olivolja**
- 1 **vitlöksklyfta**, riven

salt och nymalen **svartpeppar**
- 1–2 msk pressad **citronsaft**

GÖR SÅ HÄR
1. Lägg persilja (ta bort grova stjälkar), mynta, sardeller och kapris i en hög och smal behållare och kör med stavmixer några sekunder. Häll sedan i oljan medan mixern går, men kör bara tills såsen är blandad.
2. Smaka av med vitlök, salt (om det behövs) och peppar, och strax före serveringen med citronsaft. Salsa verde kan också göras i en stor mortel, då tillsätter man oljan sist och smakar av.

GULBETSSALLAD MED BELUGALINSER & DILL

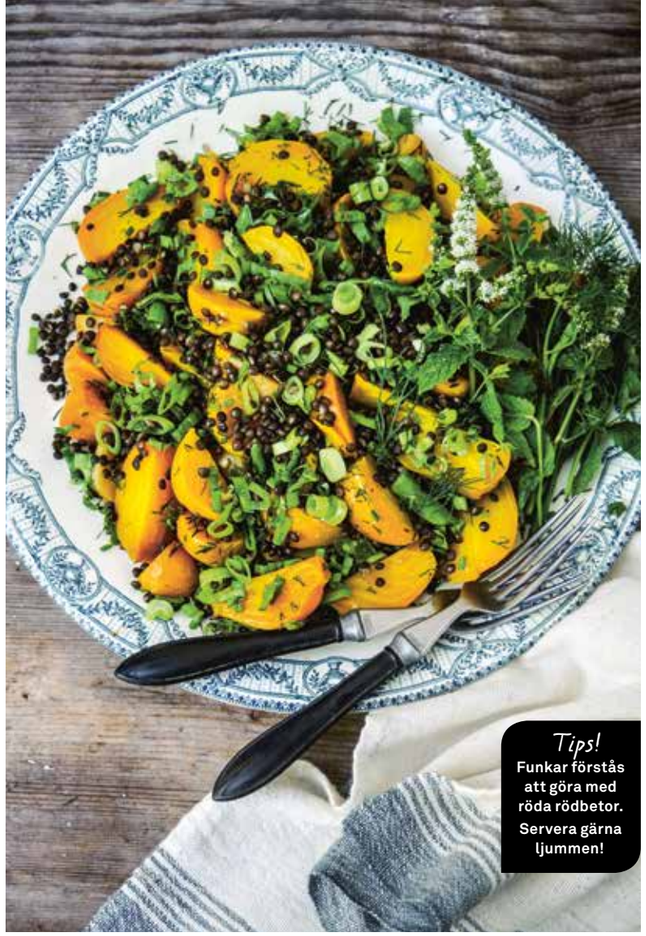
TID: CA 45 MIN
Vacker och ljuvligt god.

6 PORTIONER
- 1 kg **gulbetor**
- 1 dl **belugalinser**
- 3 **salladslökar,** strimlade
- 1 dl grovt skuren **dill**
- ½ dl strimlade **myntablad**

VINÄGRETT
- 2 msk **rödvinsvinäger**
- 4 msk **olivolja**
- 1 msk pressad **citronsaft**
- 1 **vitlöksklyfta**, riven

flingsalt, nymalen **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR
1. Koka betorna i saltat vatten och koka linserna enligt förpackningens anvisning.
2. Gnid loss skalet på betorna när de svalnat. Skär i klyftor.
3. Blanda ingredienserna till vinägretten och smaka av med salt och peppar. Häll det över betorna och låt dra några minuter.
4. Vänd runt betorna med linser, salladslök och cirka hälften av örterna. Häll upp på ett serveringsfat, strö över lite salt och dra ett varv med pepparkvarnen. Toppa med resten av örterna.



Tips! Funkar förstås att göra med röda rödbetor. Servera gärna ljummen!

Anna och Fanny vid ett köksbord där det serverats mycket gott!

Fuetkorv i tunna skivor, pumpahummus och hasselnötsbröd är ett gott ”plock”.

LÄTTBAKAT HASSELNÖTSBRÖD

TID: 20 MIN + TID ATT JÄSA + CA 30 MIN I UGN
UGN: 250°
”Ett enkelt bröd som gräddas kort tid i mycket stark ugnsvärme och sedan gräddas klart i eftervärmen. Brödet får en kraftig och läcker skorpa. Mycket gott!”

1 LIMPA
- 25 g **jäst**
- 3 dl **kallt vatten**
- 3 dl **naturell yoghurt** (3 %)
- 2 dl **grahamsmjöl**
- 1 msk **salt**
- 10 dl **vetemjöl special**
- 150 g **hasselnötskärnor** eller 2 dl solrosfrön
- ev 2 msk **sesamfrön**, att strö över

GÖR SÅ HÄR
1. Smula ner jästen i en bunke och häll på lite av vattnet. Rör tills jästen har lösts upp. Tillsätt resten av vattnet, yoghurt, grahamsmjöl, salt, vetemjöl och nötter. Arbeta till en aningen kladdig deg.
2. Strö över lite mjöl, lägg över en bakduk och jäs degen i rumsvärme drygt 1 timme, eller över natten i kylskåp (blir allra godast).
3. Vält ut degen på en plåt med bakplåtspapper. Forma en lång limpa. Låt jäsa ca 30 min. Sätt ugnen på 250°.
4. Pensla brödet med kallt vatten och strö ev över sesamfröna. Grädda mitt i ugnen 15–20 min. (Håll koll på färgen.)
5. Stäng av ugnsvärmen och låt brödet stå kvar i ugnen tills det har en innertemperatur på 96–98°, ca 15 min. Låt svalna på galler.

Hummusen får vacker gyllene färg av pumpan.

Tips! **Garnera gärna tillbehören med salladslök, dill eller andra örter, olja och flingsalt.**

FANNYS BUTTERNUT-HUMMUS

TID: CA 35 MIN **UGN:** 225°
En härlig hummus som är god till nybakt bröd och som tillbehör på buffén.

6 PORTIONER
- 700 g skalad **butternutpumpa** (ca 1 kg med skal)
- ½ dl **olivolja**
- 2 tsk **flingsalt**
- 1 frp **kokta kikärter** (ca 400 g), sköljda
- 2 msk **olivolja**
- 2–3 **vitlöksklyftor**, rivna
- ½ **citron**, pressad saft
- ½ tsk **cayennepeppar**
- ½ tsk **malen spiskummin**
- ½ tsk **torkad timjan**
- **salt**

GÖR SÅ HÄR
1. Sätt ugnen på 225°. Skär pumpan i bitar (ca 2 x 2 cm). Fördela pumpan på en plåt med bakplåtspapper. Ringla över olja och strö på salt. Rosta mitt i ugnen till fin gyllene färg, ca 25 min.
2. Mixa kikärterna i en matberedare eller med stavmixer. Tillsätt olja, vitlök, citronsaft och kryddor. När pumpan är rostad, mixa den med kikärterna till en slät puré. Smaka av med salt.

HÄRLIG FÄRSKOSTRÖRA AV YOGHURT

TID: 10 MIN + TID ATT RINNA AV
”Hemlagad färskost är toppen att ha på en buffé. Den passar till rostat lantbröd, matiga sallader, till grillat, till ugnsrostade grönsaker och mycket mer …”

6 PORTIONER
- 1 liter **yoghurt** (10 %)
- 3–4 **salladslökar**, strimlade
- 1 ½ dl fint hackade **örter**, t ex persilja, gräslök, timjan
- ev 1 tsk **torkad timjan**
- 2 **vitlöksklyftor**, rivna
- 2 msk **olivolja**
- **flingsalt** och **nymalen svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR
1. Häll yoghurten i en sil fodrad med kaffefilter (alternativt ta en saftsilduk) och låt rinna av i en bunke i kylen under natten eller minst 6 timmar.
2. Blanda yoghurten med salladslök, örter, vitlök och olja. Smaka av med salt och peppar. Låt gärna stå i kylen någon timme före servering.

ÄPPLEN I SMÖRDEGSPAKET

TID: 45 MIN **UGN:** 200°
”Lätta att göra och mycket goda. Ibland hoppar vi över nötterna och tar dubbla mängden kokos i stället.”

8–10 STYCKEN
1 paket **fryst smördeg** (4–5 plattor)
- 3 **svenska äpplen**
- 4 msk **smör**
- 3 msk **råsocker** eller vanligt socker
- ½–1 tsk **kanel**
- 60 g **valnötter**, grovt hackade
- 1 tsk **vaniljsocker**
- ½ dl **kokosflingor**
- ev ½ dl **russin**
- 1 **ägg**, till pensling
- **florsocker**

GÖR SÅ HÄR
1. Skala ev äpplena och skär i centimetertjocka klyftor. Hetta upp en stekpanna. Lägg i smöret och stek frukten på medelvärme 3–4 min. Strö över socker och kanel. Vänd ner valnötter, vaniljsocker, kokosflingor och ev russin. Låt svalna.
2. Sätt ugnen på 200°. Tina smördegsplattorna något. Dela plattorna på mitten och kavla lätt så de blir något större. Fördela äpplena i mitten på varje degbit. Pensla kanterna med lätt vispat ägg. Vik ihop till trekantiga paket och tryck längs kanterna med en gaffel.
3. Lägg paketen på en plåt med bakplåtspapper och pensla med lättvispat ägg. Grädda mitt i ugnen ca 25 min. Låt svalna något. Pudra över florsocker vid servering.

Smörstekta äppelklyftor med socker, kokos och valnötter i ”paket” av färdig smördeg.

ROSA PÄRON MED STJÄRNANIS

TID: 15 MIN + CA 1 TIMME ATT KOKA

När päronen kokas sakta och länge får vissa sorter en lätt rosa färg.

12 PORTIONER

- 12 medelstora **fasta päron**, t ex Conference
- 1 ½ liter **vatten**
- 5 ½ dl **strösocker**
- 4 msk pressad **citronsaft**
- 1–2 **kanelstänger**
- 5 **stjärnanis**
- 3 dl **vispgrädde**, till servering

GÖR SÅ HÄR

1. Koka upp vatten, socker och citronsaft i en rymlig kastrull. Koka kraftigt utan lock ca 5 min. Stäng av värmen och ställ åt sidan.
2. Skär ev av lite av bottnen på varje päron så att de kan stå upp vid servering. Skala päronen försiktigt och försök låta skaften sitta kvar. Lägg efter hand ner päronen i sockerlagen. Låt sjuda på mycket svag värme så att päronen blir genomkokta utan att falla sönder, 1 timme –1 timme och 15 min. Låt kanelstång och stjärnanis få koka med de sista 15 min.
3. Låt kallna i lagen och servera päronen med lättvispad grädde.

”Underbart goda päron! Genom att de kokas länge på mycket svag värme och med rejält med socker i kokspadet behåller de sin form utan att koka sönder. De kan kokas 1–2 dagar i förväg. Vi serverar dem helst med några matskedar av lagen och lite vispad grädde (och ibland lite flagad rostad mandel), men man kan också tänka sig fin vaniljglass.”

Inkokta päron eller pekanrutor? Varför välja när båda är så goda.

Anna och Fannys grönsaksland på Gotland.

PEKAN- ELLER VALNÖTSRUTOR

TID: 50 MIN + CA 30 MIN I UGNEN + TID ATT SVALNA **UGN:** 200°

Mäktig och ljuvligt god!

15–20 BITAR

- 2 ½ dl **vetemjöl**
- 125 g **smör**
- 1 msk **florsocker**

FYLLNING

- 200 g **valnötter** eller pekannötter
- 60 g **smör**, tärnat
- 2 dl **strösocker**
- 1 dl **ljus sirap**
- 3 **ägg**

Tips! **Går lika bra att göra i en rektangulär form täckt med bakplåtspapper.**

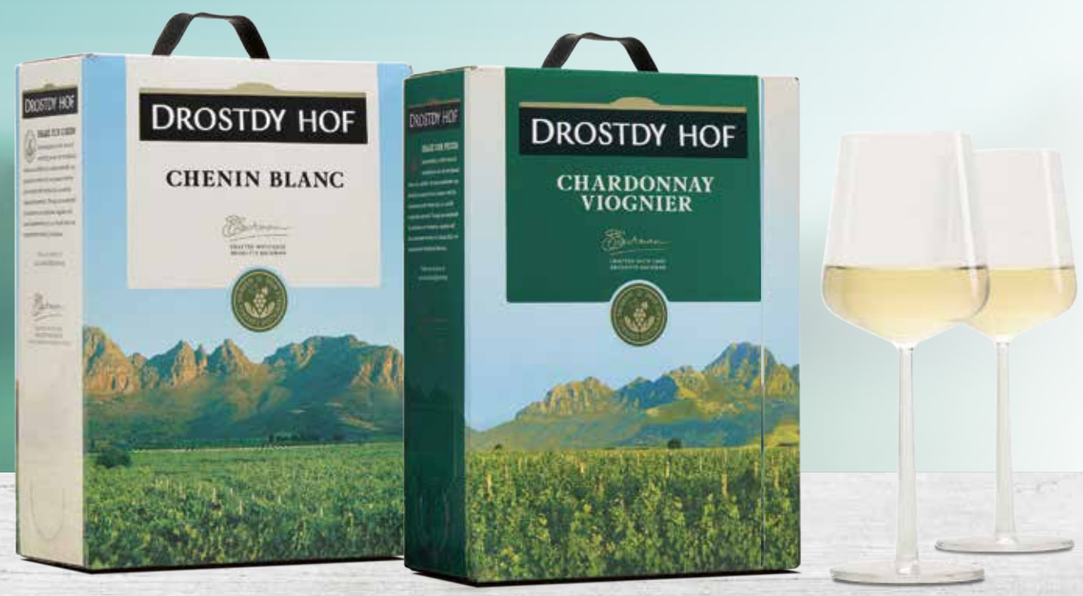
GÖR SÅ HÄR

1. Nyp ihop mjöl, smör och florsocker till en deg med fingrarna. Låt degen vila i kylen ca 30 min.
2. Sätt ugnen på 200°. Tryck ut degen i en pajform (gärna löstagbar kant), ca 24 cm i diameter. Nagga bottnen med en gaffel och förgrädda mitt i ugnen ca 10 min.
3. Sänk värmen till 160°. **Fyllning:** Hacka nötterna grovt. Smält smöret, häll det i en bunke och låt svalna lite. Blanda ner socker, sirap och ett ägg i taget. Rör om mellan varje ägg. Häll sist i nötterna.
4. Häll smeten i pajskalet och grädda pajen mitt i ugnen 30–40 min. Fyllningen ska ha stelnat över hela kakan. Låt kakan vila minst 1 timme innan den skärs upp i bitar.

OBS! **Gräddningstiden varierar beroende på storlek, tjocklek och material på formen. Låt kakan kallna helt innan den lyfts ur sin form och skärs i bitar.**

DROSTDY HOF

KLASSISKA DROSTDY HOF
–NU I NY DESIGN!



DROSTDY-HOF CHENIN BLANC
Nr. 2069 / 189 kr / 12 % / 3000 ml

DROSTDY HOF CHARDONNAY VIOGNIER
Nr. 15558 / 219 kr / 13,5 % / 3000 ml

folk⊙folk
www.folkofolk.se

Alkohol i samband med arbete ökar risken för olyckor.

Kärlek är en färskvara.

Den måste vårdas, underhållas. Varje dag, dygnet runt. Som hela Sveriges bageri är vi stolta över att du kan starta din dag med ett färskt bröd. Som tas direkt från ugnen och levereras färskt till din butik. Utan att ha tagit omvägen via frysen.

Pågen. Vi bakar med kärlek.

Lokala avvikelser kan förekomma.

Smart tork
Ett riktigt smart sätt att ta vara på svamp och bär är att torka dem. Svamp- och frukttork, 399 kr.

Etiketter
Snyggt att märka upp saft och syltburkar med, 9,90 kr.

Saft på gång!
Saftsil med silduk, 79 kr.

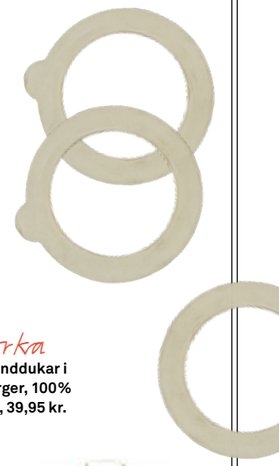
Det dignar av frukt på träden och i butik!

Nyskördat!

Visst är det extra gott med hemgjort äppelmos eller saft, men framför allt är det roligt att göra.

Skala snyggt
Superbra skalkniv, 129 kr

Praktiskt
Gryta i rostfritt stål, att koka allt från pasta till äppelmos i, 399 kr.



Reservdelar
Du behöver inte slänga hela burken om gummiringen är borta! Sex gummiringar kostar 29,90 kr.

Änglamark!
FSC-märkt skärbräda, 199 kr.

Plockhink
Lock på bärhinken känns tryggt i skogen, finns i olika storlekar, från 29,90 kr.

Torka
Fina handdukar i flera färger, 100% bomull, 39,95 kr.

Grytlapp
Finns i flera färger. 29,95 kr.

Sylttratt
Smart när du ska hälla sylten från kastrullen till burken, 19,90 kr.

Glasklart
Fint och fräscht i skafferiet med burkar och flaskor i glas, från 19,90 kr.

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

Passionerad planetskötare

Vem: Heidi Andersson.

Familj: Björn Ferry (skidskytt med guldmedaljer från både OS och VM). Och sonen Dante, 7 år.

Vad: Världsmästarinna i armbrytning elva gånger. Känd som Armbryterskan från Ensamheten, efter namnet på byn utanför Storuman. Det var också titeln på en Guldbaggebelönad dokumentärfilm om henne.

Fossilfri.com: Heidis och Björn Ferrys projekt, att bli fossilfria till år 2025, innebär att de ska utesluta olja, kol och fossilgas. De mål som sattes upp på klimatmötet i Paris 2015 ligger till grund för deras beslut. Läs om hur det går och inspireras.

Inspirerad av Heidi? Gå in på Klimatkontot.se och analysera ditt eget klimatavtryck.

»Vi har sänkt utsläppen med 80 procent men är långt ifrån klara.«

Mathjälten: Heidi Andersson

”MÅLET ÄR ATT LÄRA MIG TA VARA PÅ EN HEL ÄLG”

Byn Ensamheten har varit känd för att armbryterskan Heidi Andersson kommer därifrån. Nu kan den bli känd för att livet där inspirerar till att sköta vår planet på ett helt annat sätt än hittills.

DET ÄR SVÅRT att få till en intervju med Heidi Andersson, och i efterhand förstår jag varför. När hon och hennes man Björn Ferry har bestämt sig för något låter de inget komma emellan. Och sedan en tid tillbaka har de bestämt sig för att få ner sitt utsläpp av växthusgaser. Som de tävlingsmänniskor de är har de precis samma inställning som de har haft i sina elitidrottskarriärer – visst, en intervju med en journalist är viktigt för att nå ut till fler, men att hålla fokus på projektet är viktigare.

Det slutar med att vi gör intervjun per telefon under ett av Heidis laddarstopp – på vägen hem från Stockholm till Storuman måste elbilen laddas, och då passar det bra att sträcka på benen och prata lite i telefon.

Heidi har haft två intressen ända sedan hon var barn: armbrytning och hållbarhetsfrågor. Efter ett liv kantat av guldmedaljer i sporten har arbetet som ”planetskötare” nu nästan helt tagit över.

– Jag tänkte lite som jag har gjort i hela mitt liv som tävlande. Innan man tävlar i armbrytning måste man väga in. Vilket klimatavtryck gör jag här på jordklotet? Både jag och Björn gjorde en utvärdering, och det visade sig att transporter stod för 77 procent av de totala utsläppen. Nog hade jag förstått att resandet var en stor bov, men det var mycket mer än jag trodde.

– Så i vår familj fokuserade vi på resandet. Vi valde bort flygande helt och bestämde oss för att ta tåg och buss istället. Det var nervöst att välja att skaffa elbil – ingen hade elbil i Storuman. Skulle det över huvud taget gå? Vi tittade på varandra och kände att någon måste våga vara först. Till de kortare transporterna använder vi en lastcykel med dubbdäck. Den startar även om det är 32 minus. Här i Storuman är det 2 km till allt. Och bor man på en plats med utbyggd kollektivtrafik är det ju inga problem alls!

Heidi och Björn har lyckats sänka sina utsläpp med 80 procent, till långt under världsmedel som ligger på 6 ton, men de är långtifrån klara.

– Det vi fortfarande kan jobba med är maten, det är den största utsläppskällan just nu. Men vi har ett guldläge. Vi har nästan fri tillgång till viltkött – både Björn och jag jagar. Vi är självförsörjande på potatis och plockar mycket bär och svamp och fryser in. Och så tål vi allt och äter allt. Jag har som mål att lära mig hur jag bäst tar hand om en hel älg och har bland annat köpt en kokgryta på 60 liter som vi kokar älgben i, som sedan blir både pölsa och köttsoppa. Vi har flera mentorer i Storuman som redan är självförsörjande. Men när vi är ute på uppdrag kan vi tänka till. Vi har bestämt oss för att aktivt välja vegetariskt.

Har du något tips på vad vi andra kan göra?

– Utgå från dina egna förutsättningar, var du bor, hur du reser. På Klimatkontot.se, som drivs av Svenska miljöinstitutet, kan du skriva in dina värden och analysera hur det ser ut för just dig. Då vet du också vad du kan göra. För oss var det transporterna som var den största utsläppskällan, för någon annan kanske det är konsumtion eller elförbrukning. En viktig generell sak är att minimera matsvinnet. Det kan verkligen alla göra! Jag blir lika fascinerad varje gång jag läser om hur mycket som slängs.

– Vi har alltid en stor äggkartong i kylskåpet, så att vi kan göra omelett eller pytt med uppstekt kokt potatis och det vi hittar från gårdagens middag. Pizza är också en jättesmart maträtt som blir fantastiskt god med flera olika ostsorter, grönsaker och kanske någon ”röra”. På sommaren toppad med några blad färska örter.

Att Heidi sitter i bilen idag beror på att hon har varit på Sweden Rock och instruerat i armbrytning. Som vanligt var det många som kom fram och ville prata. Men inte om armbrytning som det brukar vara.

– Människor i alla åldrar kom fram och ville prata hållbarhet. Det ger mig hopp! ❤

Text: Anna Gidgård Foto: Andreas Johansson

FOTO: EVA HILDEN

PASTAGRATÄNG MED OSTSÅS, BROCCOLI & SOLTORKADE TOMATER

TID: 35 MIN **UGN:** 225°

En bra rätt att göra av det du hittar i kylskåpet!

4 PORTIONER

- 300 g **kokt pasta**
- 125 g **broccoli**
- 60 g **soltorkade tomater**, halverade
- 75–150 g **fetaost**, i bitar
- **persilja**, till garnering

OSTSÅS

- 25 g **smör**
- 1 bit **purjolök**, strimlad
- 1 **vitlöksklyfta**, hackad
- 2 msk **vetemjöl**
- 6 dl **mjölk**
- 2 dl + 1 dl riven **ost**
- ½ tsk **salt**
- ½ tsk **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

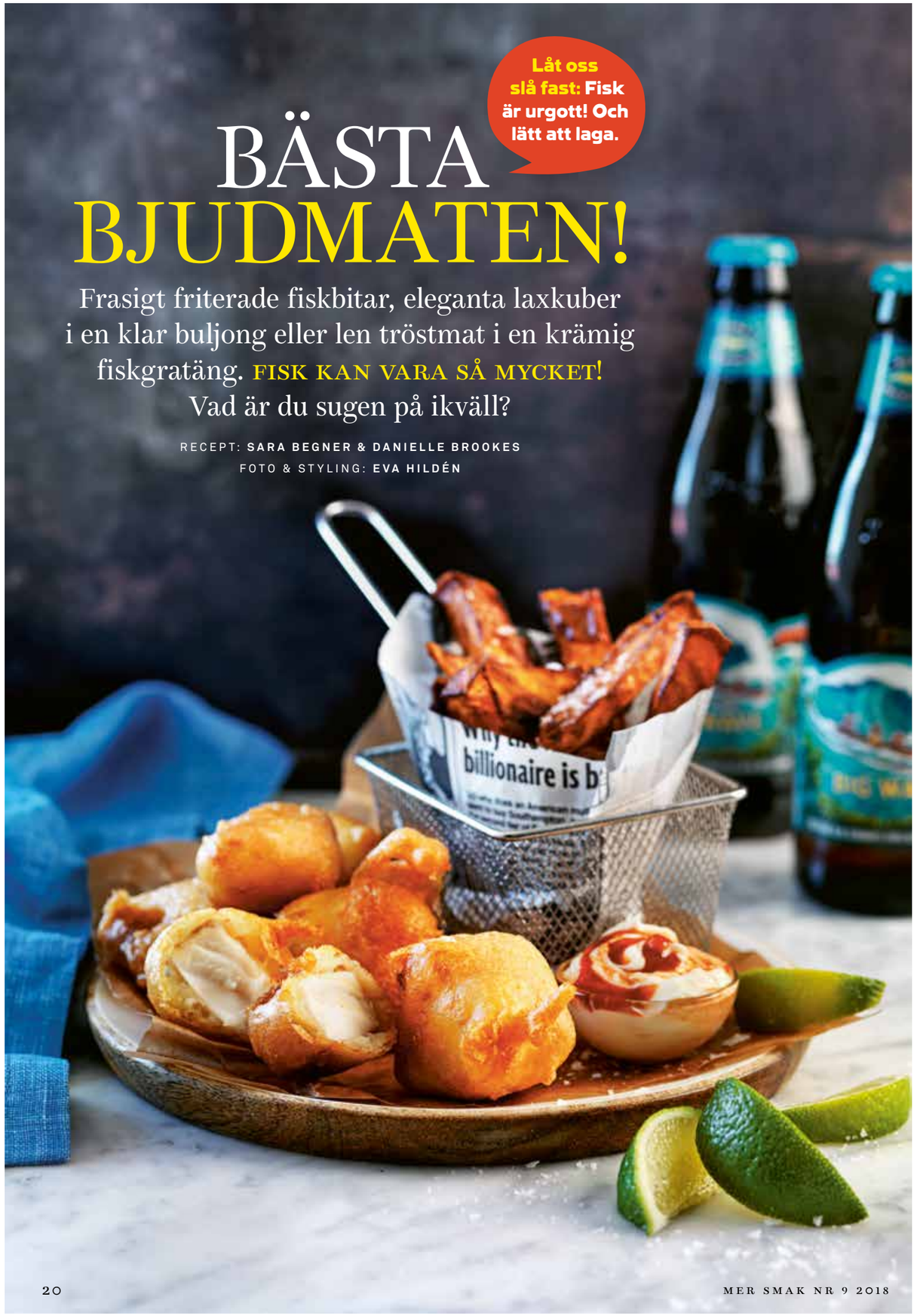
1. Ostsås: Smält smöret i en kastrull. Fräs purjolök och vitlök någon minut utan att det tar färg. Strö mjölet över löken och rör om. Tillsätt mjölken, lite i taget, och 2 dl av osten, rör om. Sänk värmen och koka ca 5 min, salta och peppra. Rör om då och då. Smaka av med salt och peppar.

2. Skär broccolin i små buketter och stjälken i tunna skivor. Koka upp vatten i en kastrull, lägg i broccolin och låt koka ca 2 min.

3. Lägg pastan i en gratängform tillsammans med broccoli och soltorkade tomater.

4. Häll såsen över pastan och toppa med riven ost och fetaost. Gratinera högt upp i ugnen ca 10 min, tills gratängen fått färg. Toppa med hackad persilja och nymalen svartpeppar.

Här handlar det om att använda den där överblivna pastan, och annat du hittar i kylskåpet. Hittar du inte purjolök, ta salladslök. Och de soltorkade tomaterna kan vara några överblivna oliver. Fetaosten kan vara någon annan ost. Och så vidare!



Låt oss slå fast: Fisk är urgott! Och lätt att laga.

BÄSTA BJUDMATEN!

Frasigt friterade fiskbitar, eleganta laxkuber i en klar buljong eller len tröstmat i en krämig fiskgratäng. FISK KAN VARA SÅ MYCKET! Vad är du sugen på ikväll?

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

BARNENS FAVORIT

FRITERAD FISK MED SÖTPOTATIS-FRIES

TID: 40 MIN **UGN:** 225°

Här är fisken doppad i en frityrsmet innan den friteras. Supergott!.

4 PORTIONER

- ca 500 g **torsk** eller kolja
- ½ tsk **salt**
- ½ tsk **svartpeppar**
- 2 dl **vetemjöl**
- 1 msk **bakpulver**
- ½ tsk **salt**
- 2 dl **iskallt vatten**
- 5 dl **neutral olja**, till fritering

SÖTPOTATIS-FRIES

- 800 g **sötpotatis**
- 2 msk **olivolja**
- **flingsalt**

TILL SERVERING

srirachasås
majonnäs
lime, klyftor

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°. Skala och skär sötpotatisen i stavar. Vänd runt i olja på en plåt med bakplåtspapper och salta. Rosta mitt i ugnen ca 15 min.
2. Skär fisken i kuber och torka av bitarna med hushållspapper. Salta och peppra. Blanda vetemjöl, bakpulver och salt, häll i iskallt vatten och rör till en jämn smet.
3. Hetta upp oljan till 160° i en kastrull med höga kanter. Doppa en fiskbit i taget i smeten så att hela fisken blir täckt och släpp direkt ner i kastrullen. Fritera till fin färg, 3–4 min. Ta upp och lägg på ett hushållspapper att rinna av.
4. Servera fisken genast med sötpotatis-fries, srirachasås, majonnäs och lime.

Egen räkfond ger den där lyxiga restaurang-smaken.

"FRUTTI DI MARE"

TID: 50 MIN

Finns det något lyxigare än en riktigt läcker skaldjurspasta?

4 PORTIONER

- 320 g **spaghetti** eller linguine
- 1 liten **fänkål**, ansad
- ½ **rödlök**
- 2 msk **smör**
- 2 msk **tomatpuré**
- 1 **vitlöksklyfta**, finhackad
- ½ **röd chili**, finhackad
- 1 tsk **salt**
- ca 300 g **färdigkokt bläckfisk**
- 500g **frysta kokta blåmusslor med skal**, tinade
- 1 kruka **kruspersilja**, fint skuren
- ev ½ **röd chili**, finhackad till servering

RÄKFOND

- 500 g **räkor med skal**
- 1 msk **olivolja**
- 1 **vitlöksklyfta**, finhackad
- 1 msk **tomatpuré**
- 3 dl **torrt vitt vin**

GÖR SÅ HÄR

1. Räkfond: Skala räkorna och fräs skalen i het panna med olja, vitlök, ansade delar av fänkålen och tomatpuré ca 3 min. Häll på vinet och låt puttra ca 10 min. Sila ner räkfonden i en skål och släng skalen.
2. Koka upp saltat vatten till pastan. Strimla fänkålen och hacka löken. Fräs mjukt i smör med tomatpuré, vitlök och chili i en stor kastrull eller traktörpanna. Salta. Tillsätt bläckfisken och stek med någon minut under omrörning. Tillsätt musslorna och vänd runt (ta bort dem som inte är öppna). Häll i räkfonden och vänd ner räkorna. Ta pannan från värmen.
3. Vänd runt den nykokta pastan med skaldjuren. Strö över persilja och ev chili. Servera direkt.

LAXSOPPA MED SAVOJKÅL

TID: 30 MIN

Klar buljong med ingefära och soja – elegant asiatiskt.

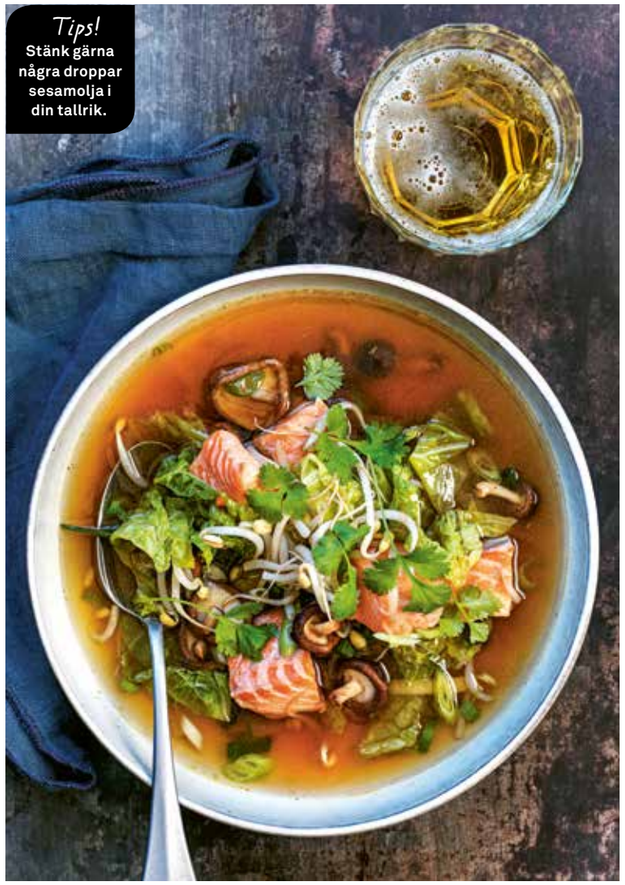
4 PORTIONER

- 500 g **laxfilé**
- ½ tsk **salt**
- 1 ½ liter **vatten**
- 3 **umami-buljongtärningar**
- 1 ½ msk **japansk soja**
- 2 tsk **socker**
- 1 **röd chili**
- 30 g **ingefära**
- 200 g **savojkål**
- 2 **salladslökar**
- 150 g **shiitake-svamp**
- 150 g **böngroddar**
- ½ kruka **koriander**

GÖR SÅ HÄR

1. Skär laxen i kuber och salta. Koka upp vattnet med buljongtärning, soja och socker. Skär chilin på längden och skär ingefäran i tunna strimlor. Lägg allt i buljongen och låt sjuda ca 10 min.
2. Strimla savojkål och lök. Dela svamparna om de är stora.
3. Lyft upp chilin ur buljongen och lägg ner kål, svamp och lök. Lägg varsamt laxen överst och sätt på locket. Låt stå kvar på värmen 3 min. Ta bort från värmen och låt stå kvar under lock ytterligare 3 min. Servera direkt. Toppa med böngroddar och koriander.

Tips!
Vill du ha den mer matig – lägg i lite nudlar.



Tips!
Stänk gärna några droppar sesamolja i din tallrik.

Havregryn för en bättre magkänsla

ALLTID EKO

Med våra havregryn får du en god gröt med fullkorn, fibrer och proteiner. Dessutom är de odlade på svenska ekologiska kretsloppsgårdar vilket bidrar till en positiv effekt på miljön. Så när du äter våra havregryn njuter du inte bara av den goda smaken, utan även tanken av att du förändrar världen – en tugga i taget. Grötrecept hittar du på saltakvarn.se

Lokala avvikelser kan förekomma

SALTÅ KVARN
Laga en bättre värld

FISKGRATÄNG MED FÄNKÅL & ROTSELLERIMOS

TID: 50 MIN **UGN:** 200°

Kanske världens bästa ”comfort food”. Så lent och gott!

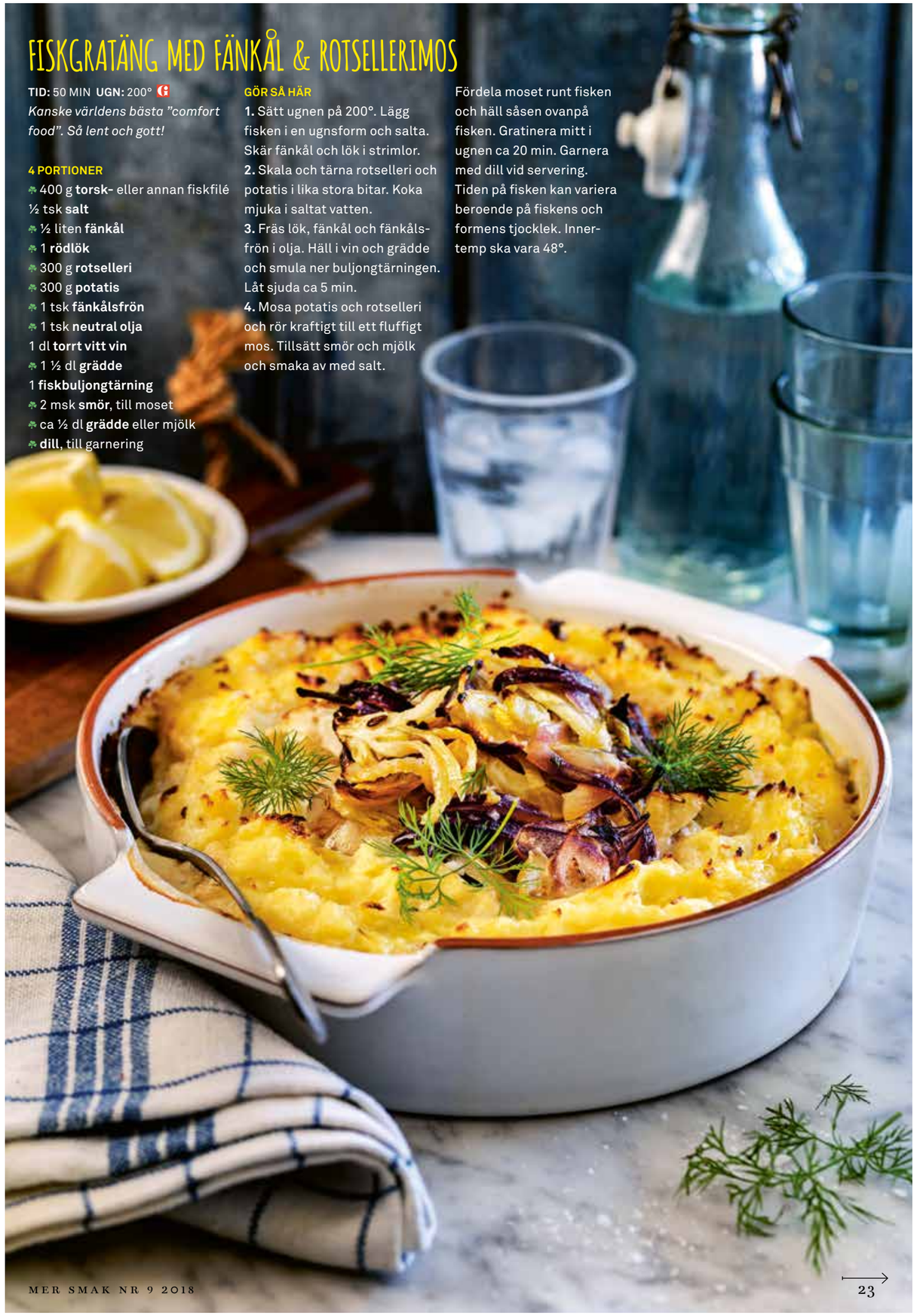
4 PORTIONER

- 400 g **torsk-** eller annan fiskfilé
- ½ tsk **salt**
- ½ liten **fänkål**
- 1 **rödlök**
- 300 g **rotselleri**
- 300 g **potatis**
- 1 tsk **fänkålsfrön**
- 1 tsk **neutral olja**
- 1 dl **torrt vitt vin**
- 1 ½ dl **grädde**
- 1 **fiskbuljongtärning**
- 2 msk **smör**, till moset
- ca ½ dl **grädde** eller mjölk
- **dill**, till garnering

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Lägg fisken i en ugnsform och salta. Skär fänkål och lök i strimlor.
2. Skala och tärna rotselleri och potatis i lika stora bitar. Koka mjuka i saltat vatten.
3. Fräs lök, fänkål och fänkålsfrön i olja. Häll i vin och grädde och smula ner buljongtärningen. Låt sjuda ca 5 min.
4. Mosa potatis och rotselleri och rör kraftigt till ett fluffigt mos. Tillsätt smör och mjölk och smaka av med salt.

Fördela moset runt fisken och häll såsen ovanpå fisken. Gratinera mitt i ugnen ca 20 min. Garnera med dill vid servering. Tiden på fisken kan variera beroende på fiskens och formens tjocklek. Innertemp ska vara 48°.



Räddaren i nöden: allt-i-en-form!

KOLJA TOPPAD MED ITALIENSK BRÖDSALLAD I UGN

TID: 35 MIN **UGN:** 200°

Italiensk smaksättning är perfekt till fisk!

4 PORTIONER

500 g **kolja**
1 tsk **salt**
2 skivor **vitt bröd** (gärna torrt)
300 g **tomater**
1 dl **olivolja**
2 **vitlöksklyftor**, finhackade
½ kruka **basilika**
½ tsk **salt**
½ tsk **svartpeppar**

TILL SERVERING

70 g **rucola**
potatis, bulgur eller råris

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Lägg fisken i en ugnsform och salta. Tärna bröd och tomater och vänd ihop med olja, vitlök, hälften av basilikabladen, salt och peppar.
2. Lägg tomatsalladen ovanpå fisken och tillaga mitt i ugnen ca 20 min. Toppa med resten av basilikabladen och servera med rucola och till exempel potatis.

Experten:

Vitt eller rött till fisken?

Mats Claesson, vinexpert på folkofolk.se, tipsar om vin till fiskrätterna.

Till fiskrätter väljer man allt från lätta vita till lätta röda viner beroende på hur kraftig maträtten är. Som vanligt tar vi naturligtvis även hänsyn till grundsmakernas inverkan. Det är exempelvis mycket vanligt att fiskrätter i tillbehör eller själva rätten har en syrlighet från vin, citron eller crème fraiche. Denna friskhet i maten möter vi genom att välja viner med frisk syra, exempelvis från druvan sauvignon blanc eller riesling.

Smaken förstärks alltid genom stekning eller grillning, och här passar smakrika vita viner, gärna med lätt ekfatskaraktär. Med kraftiga tillbehör och såser kan man även till många rätter välja röda viner. Oftast lätta och fruktiga, men ibland kan det till och med passa med ganska kraftiga rödviner.

Kung Fu Girl Riesling 2016, 129 kr (2690), 750 ml, Washington State, USA.

Till laxsoppan med savojkål, som har tydliga asiatiska influenser, kommer det att uppstå en ljuv vänskap med denna välgjorda riesling med det så passande namnet Kung Fu Girl.

Leth Grüner Veltliner Famillien Reserve 2017, 119 kr (76570) 750 ml, Wagram, Österrike.

Ett trevligt och välgjort vin med inslag av gula päron, kryddor, örter och citrus som passar utmärkt till "frutti di mare".

AUSSIE Great White Chardonnay, 69 kr (6449), 1 liter tetra, Australien.

Ett fruktigt och fräscht vin från världens mest odlade gröna druva som gör sig väl till fiskgratäng med fänkål och rotsellerimos.

Pasqua Chardonnay Grillo 2017, 79 kr (12438), 750 ml, Sicilien, Italien.

Ett vin som inte bara är ekologiskt odlat utan även är tappat på en lättare glasflaska för miljöns skull. Ett välsmakande vin som finner en själsfrände i kolja med italiensk brödsallad.

fisk & sås
med god smak
fri från E-nummer
så god hälsa
från ett miljöcertifierat fiske
alltså god för miljön

Lokala avikelser kan förekomma.

Ullmo®
Konsumentkontakt telefon: 08-648 59 95

Från matkasse til
hotellweekend

Som COOP-medlem får du 15 % rabatt på alla Comfort Hotel®, Quality Hotel™ och Clarion Hotel®, alla helger. Dessutom tjänar du poäng varje gång du övernattar på våra hotell. Bli medlem i Nordic Choice Club så kan du växla dina COOP-poäng mot Nordic Choice Club-poäng.

Gå till coop.se/choicemedlem för at bli medlem.

Comfort QUALITY Clarion
NORDIC CHOICE HOTELS

Hjälp mig äta *hälsosamt!*

OK, jag kommer. Det här fixar vi lätt!

»Jag är nyfiken på att lära mig laga mat som får KROPPEN ATT MÅ BRA. Utan krångel och konstiga dieter. Njutning och nyttigt måste gå hand i hand«, säger Anita Granlund.

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

Jag som fick besök!

FAMILJ: Anita Granlund. Barnen Anton och Anna har flyttat hemifrån.

BOR: Stockholm.

GÖR: Nya tidens pensionär med en fulltecknad kalender.

FAVORITMIDDAG: Jag älskar Italien, det blir absolut något italienskt.

– YOGA, PILATES, CORE och vattengympa gav mig en härlig energikick, men att höra Sara Begner föreläsa om hur du kan äta bättre och att få laga mat tillsammans blev Rhodosresans verkliga höjdpunkt, berättar Anita Granlund.

Anita Granlund åkte på hälsoresa med Mer Smak. När hon kom hem mejlade hon till redaktionen på Mer Smak och bad om Sara Begners hjälp att lära sig mer om hur man lagar god mat som kroppen mår bra av.

– Jag är inte så välbekant med olika kålsorter och känner inte heller att linser och bönor har en självklar plats i mina middagar.

Den nya pensionärsgenerationen reser, månar om sin hälsa och förkovrar sig. Anita är inget undantag, och att plugga tyska på universitetet är bara en av aktiviteterna i den fulltecknade almanackan.

– Det är lätt att falla in i sämre vanor när tiden inte räcker till för allt roligt jag vill göra, säger hon.

För Sara är hälsosam mat inte krångligt, snarare tvärtom. Istället för trendiga dieter är det ”back to basic” och sunt förnuft som gäller.

– Alla vet hur svårt det är att få till nya vanor, och det är bättre att lägga ribban lite lägre och verkligen lyckas med förändringen. Lägg till lite mer grönt och få igång vardagsmotionen med att promenera sista biten till jobbet. Det är en bra start som fungerar för de flesta.

Häng med in i köket, för det går snabbt när Sara och Anita kickar igång mat- och hälsoglädjen.

ANNA-LENA AHLSTRÖM

Matkreatören Sara Begner rycker ut!

Så lyckas du – smarta knep ⟶

Gott och glatt i köket när Anita får besök av Sara.

1 Lägg ditt eget matpussel

Balansen på tallriken och rätt storlek på portionerna är absolut det viktigaste för att äta mer hälsosamt. Fundera på vad du behöver förändra och hitta ett sätt som du känner kommer att fungera över tid. Det kan vara att lägga till rotfrukter, laga mer fisk eller äta vegetariskt en eller två gånger i veckan.

2 Ät dig mätt på rätt sätt

Ordentlig frukost, lunch och middag som håller dig mätt länge är bästa sättet för att få slut på småätandet som tar dig tur och retur till kylskåpet. Välj fullkornsbröd, fyll salladen med olika matkorn och låt olika bönor ta mer plats i middagsmaten.

Rotfrukter
Kikärter
Avokado
Matvete
Nötter

Ät mer av!

3 Se sockret som en krydda

Kroppen vill ha socker men inte i de mängder vi matar den med. Begränsa tillfällena och se sockret som en krydda att njuta av då och då. Presentera istället smaklökarna för syra, sälta och fylligheten i umami, smaker som du, när du vant dig, inte vill vara utan.

Grönsaker i alla färger!

4 Sätt färg på middagen

Byt varv i butiken, gå direkt till avdelningen för frukt och grönt och börja planera din middag där. Låt den gå i gult, rött, grönt och lila – ju starkare färger desto nyttigare innehåll. Utmana dig att köpa en grönsak eller frukt som du inte brukar äta.

FOTO: JENNY LEWIS

5 ”Sänk din stressnivå”

Vetenskapsjournalisten Maria Borelius är aktuell med boken ”Hälsorevolutionen”, som beskriver hennes resa mot en ny livsstil. Här delar hon med sig av sin helhetssyn för bättre hälsa.

☑ **Rör på dig varje dag.** Hitta din 30-minuterslucka varje dag när du är fylld med bra energi och inte störs av annat, det gör att träningen verkligen blir av. När du rör på dig får kroppen hjälp att ta hand om det du ätit och kan enklare minska eventuellt sockeröverskott.

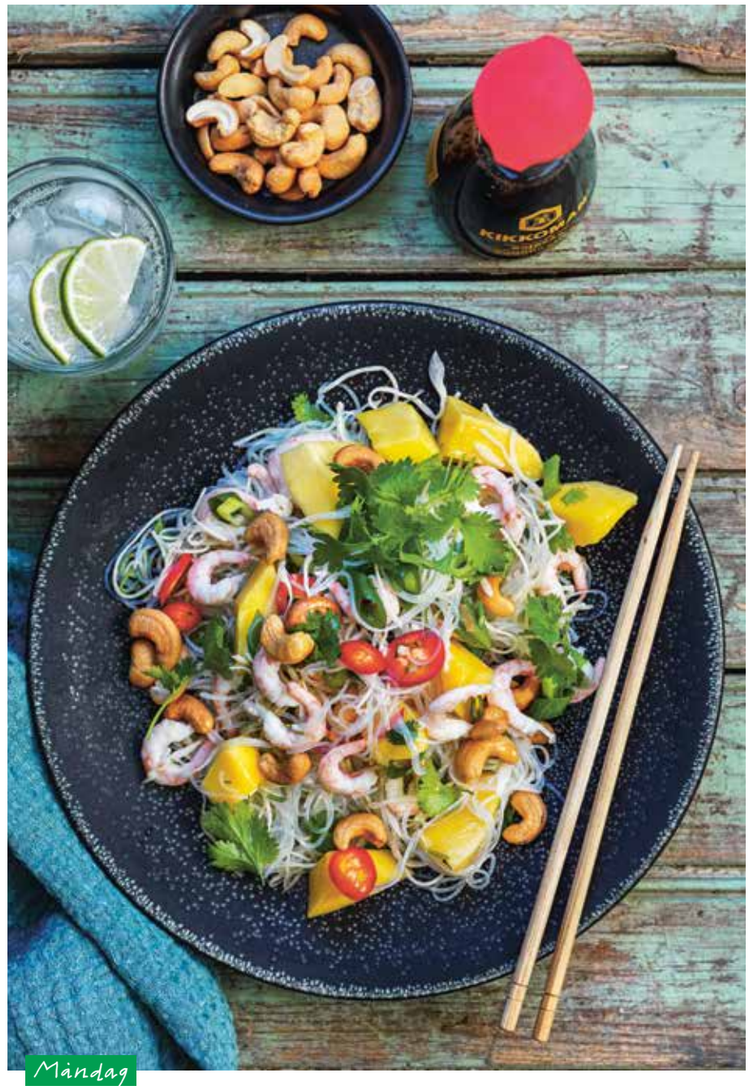
☑ **Unna dig aktiv vila.** Mindfulness och meditation sänder positiva signaler till hjärnan som sänker stressnivån, vilket är bra när du ska förändra dina vanor. Det finns många bra appar att ta hjälp av.

☑ **Hitta en bra matrytm.** Det är bra för kroppen att få pauser ibland och inte behöva smälta mat hela tiden. Att hinna känna hunger är en bra krydda.

☑ **Lägg till mjölksyra.** En liten mängd mjölksyrade grönsaker är min ständiga följeslagare till varje måltid. Det förser tarmen med levande och goda bakterier som stärker immunförsvaret.

Kålfritters med sötpotatis på gång!

6 Middagarna för dig som vill äta mer hälsosamt!



Måndag

NUDELSALLAD MED RÄKOR & MANGO

TID: 25 MIN

2 PORTIONER

100 g **tunna risnudlar**
ca 150 g **skalade räkor**
- 1 **mango**
- 100 g **vitkål**
- 1 **salladslök**
- 1 **röd chili**
- 1 dl **cashewnötter**
- ½ kruka **koriander** eller mynta
- **japansk soja,** till servering

DRESSING

- 1 **lime**, finrivet skal och saft
- 2 msk **honung**

2 msk **fisksås**
- 1 msk finriven **ingefära**

GÖR SÅ HÄR

1. Koka nudlarna enligt anvisning på förpackningen. Låt räkorna rinna av om de legat i lake eller varit frysta.
2. Blanda ihop ingredienserna till dressingen. Tärna mangon och strimla kål, lök och chili. (Behåll kärnorna och finhacka chilin om du vill ha mer hetta.)
3. Vänd ihop nudlarna med kål, lök, chili och dressingen. Vänd varsamt ner mangon. Fördela i tallrikar och toppa med räkor, nötter och koriander eller mynta. Servera med soja.

Medlemserbjudanden laddade på ditt kort

10:- rabatt

VALIO
Gäller vid köp av en valfri förpackning Valio Oddlygood havrebaserad gurt. Välj mellan hallon, vanilj och solfrukter. 1 000 g. Finns på Coop och Stora Coop.

5:- rabatt

ZOÉGAS
Gäller vid köp av en förpackning Maria Zoéga Skånerost, 450 gram. Finns på Coop och Stora Coop.

10:- rabatt

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

25% rabatt

ERIKSBERG
Gäller vid köp av två flaskor Eriksberg Hovmästarlager. 33 cl. Alkoholfri öl. Finns på Coop och Stora Coop.

Varje erbjudande gäller vid ett köptillfälle till och med den 30 september för dig som får Mer Smak nummer 9. 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.

Bara fyra ingredienser. Punkt.

Lokala avvikelser i sortimentet kan förekomma.

Titta i kyldisken: BreOliv är lite dyrare. Det är nämligen gjort på 72% kallpressad olivolja – ett av de klokaste val du kan göra enligt forskningen. Resten är 18% fett från shea, vatten och salt. Inget mer.

Läs mer på breoliv.se

ZETA
FERNANDO DI LUCA

Vill du också få hjälp av Sara?

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

Tisdag

KÅLFRITTERS MED SÖTPOTATIS

TID: 30 MIN G L

2 PORTIONER
- 200 g **vitkål**
- 200 g **sötpotatis**, skalad
- 3 **ägg**
- 1 tsk **salt**
- ½ kruka **koriander**, grovhackad
- **sesamolja**, till stekning

TILL SERVERING
- 1 stor **avokado**
- **1 salladslök**, strimlad
- ½ kruka **koriander**, grovt skuren (stjälk och blad)
- ½ **lime**, pressad saft
- **kimchi**

GÖR SÅ HÄR

1. Strimla kålen tunt och grovriv sötpotatisen. Vispa lätt ihop ägg och salt i en bunke. Vänd ner kål, sötpotatis och koriander.
2. Hetta upp sesamolja i en stekpanna och klicka ut smeten i högar (ca 1 dl). Stek fritters på låg medelvärme ganska länge och till fin färg på båda sidor.
3. Tärna avokadon och vänd runt med salladslök, koriander och limesaft. Smaka av med salt.
4. Servera fritters med avokadosalladen och kimchi.

Varianter

Riven potatis är ju förstås klassikern, som då blir en hederlig råraka. Där kan man gärna blanda i riven morot också. Vackra röda plättar får man med riven rödbeta med lite smulad fetaost i. Salladen till kan vara till exempel rucola och rostade hackade valnötter.

Gott att servera med rucola eller annan grön sallad.

Onsdag

GRILLAD WRAP MED TONFISKKRÖRA

TID: 20 MIN L

2 PORTIONER
- 2 stora **tortillabröd**
- 40 g **ost**
- 1 liten burk **tonfisk i vatten**
- 50 g **vitkål**, tunt strimlad
- ½ burk **kokta kidneybönor**
- 1 stor **tomat**, tärnad
- 1 liten **morot**, riven
- 1 **salladslök**, strimlad
- 2 msk **kapris**
- 1 tsk **chiliflakes**
- 2–3 msk **majonnäs**
- **salt** och **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Fördela ostskivor över tortillabröden. Blanda ihop avrunnen tonfisk med kål, bönor, tomat, morot, lök, kapris och chili-flakes.
2. Fördela tonfiskröran på bröden. Klicka på majonnäs och krydda med salt och peppar.
3. Rulla ihop bröden och stek rullarna med skarven nedåt så bröden limmas ihop av osten. Stek sedan tills osten smält och rullarna är genomvarma.

Fyll med det du gillar

Grunden i fyllningen är ost, tonfisk och bönor med lite majonnäs som binder ihop, även smakmässigt. Men allt annat kan varieras. Varför inte prova med böngroddar i? Rucola eller basilika är också gott. Man kan ta hackade oliver istället för kapris. Wrap är en perfekt middagsrätt för ”överblivna godsaker” i kylskåpet.

Hetta upp det hela med chiliflakes.

Torsdag

INDISK SPENATGRYTA MED POCHERAT ÄGG

TID: 30 MIN

2 PORTIONER

- 400 g **fryst spenat**, tinad
- 1 **gul lök**, finhackad
- 2 **vitlöksklyftor**, finhackade
- 1 tsk **spiskummin**
- 1 tsk **garam masala**
- 400 g **krossade tomater**
- 2 dl **kokta kikärter** (ca ½ burk)
- 1–2 dl **vatten**
- 1 **grönsaksbuljongtärning**
- 2 **ägg**
- 1 dl hackad **persilja** eller koriander

GÖR SÅ HÄR

1. Låt spenaten rinna av i ett durkslag. Fräs lök, vitlök och de torra kryddorna i en stekpanna under omrörning tills löken är mjuk.

2. Tillsätt spenaten och stek någon minut. Häll i krossade tomater, kikärter och vatten och smula ner buljongtärningen (mängden vatten beror på mängden vätska från spenaten). Låt sjuda ca 10 min.

3. Knäck varsamt i äggen och låt sjuda under lock tills vitan stelnat men gulan fortfarande är rinnig, ca 8 min. Strö över persilja eller koriander vid servering.

Tips!
Det är gott att pressa över limesaft vid servering.

Mynta kan vara gott till!

Fredag

KYCKLINGSALLAD MED QUINOA, FETAOST & GRANATÄPPLE

TID: 45 MIN

2 PORTIONER

- 500 g **kycklingfilé** (allt går inte åt, men spara det som blir över till nästa dag)
- 2 **kycklingbuljongtärningar**
- 2 dl **quinoa** (spara det som inte går åt till nästa dag)
- 100 g **röd- eller vitkål**
- 30 g **rucola**
- 30 g **färska böngroddar**
- 75 g **fetaost**
- ½ **granatäpple**
- 1 **salladslök**, strimlad
- 2 msk **olivolja**
- ½ **citron**, pressad saft
- **flingsalt** och **svartpeppar**
- **hummus**, till servering

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg kycklingfiléerna i en kastrull med vatten så det täcker, tillsammans med buljongtärningarna. Koka tills kycklingköttet faller isär när man drar med en gaffel, ca 40 min. Lyft upp filéerna och dra isär köttet med gaffel. Koka quinoan enligt anvisning på förpackningen. Låt kallna.

2. Strimla kålen fint, gärna med mandolin. Lägg upp kål, rucola, böngroddar, fetaost, granatäpple, quinoa och kyckling i små högar på tallriken. Toppa med salladslök. Ringla över olivolja, salta och dra ett varv med pepparkvarnen. Servera med citron och hummus.

Tips!
Det är en stor mängd kyckling och quinoa – det är så smart att ha kallt i kylen nästa dag.

2 veckor servare

Hej Anita, hur har det gått med dina nya middagsvanor?

– Sötpotatis, kål och en hel rad bönor har flyttat in i mitt kök, och vi trivs väldigt bra tillsammans. Jag äter hälsosammare men är minst lika glad för alla härliga smakkombinationer.

BOEUF BOURGUIGNON
MED KNORRS NYA KALVFOND!

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

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

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

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

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

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

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

Servera med potatismos.

TRE SKÄL ATT VÄLJA KNORRS NYA KALVFOND

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

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

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

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

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

FÅ POÄNG PÅ DINA VANLIGA INKÖP.

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

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

Poäng på hela ditt köp!

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

coop

I Nicaragua, på 1 400 meters höjd, plockas de bönor som sedan blir Änglamarkskaffe.

FOTO: ARIEL FLORES

Änglamarks-kaffet är hållbart för både människa och miljö.

Välj eko i kaffekoppen!

Kaffe med mjölk? Men utan bekämpningsmedel? Endast 7 av 100 köper ekokaffe. Därför ska du välja eko i koppen.

SVENSKEN DRICKER NÄST mest kaffe i världen, bara Finland toppar oss i antal koppar. Men vägen från böna till kopp är långt ifrån okomplicerad.

– Kaffebönan är en av världens mest besprutade grödor, och kaffebuskarna växer i en region hårt ansatt av klimatförändringar. Som jag ser det är kvalitetskaffet hotat, säger Anna Tibblin, generalsekreterare på organisationen We effect.

Hon har bott och arbetat i Latinamerika och södra Afrika drygt ett decennium och har sett vikten av en god och hållbar kaffeproduktion. Men hon har också mött böndernas oro.

– De hundratals bönder jag pratat med har alla sett effekterna av klimatförändringarna, och de berättar om missväxt, torka och skadedjur, säger Anna Tibblin.

Resultatet blir en ond cirkel, där kaffebären besprutas hårt för att förhindra missväxt och ohyra samtidigt som naturen utarmas allt mer. Flera av de kemiska bekämpningsmedel som används, till exempel endosulfan och cyantraniliprole, är inte godkända inom EU och beskrivs som extremt giftiga för till exempel fiskar och fåglar.

Men enligt Naturskyddsföreningen väljer bara 7 av 100 ekologiskt kaffe i butiken. Dock har försäljningen av ekokaffe ökat under de senaste åren, och Krav-märkt kaffe var en av försäljningsraketerna under 2014, då varan steg med 32 procent.

We effect stöttar lokala kaffekooperativ i Centralamerika och östra Afrika att driva en ekologisk och rättvisemärkt odling.

– Vi kopplar ihop dem med lokala klimatexperter, stöttar deras organisationer och hjälper dem att ställa om till ekologisk produktion och ett mer hållbart jordbruk, säger Anna Tibblin.

EN AV DE ODLARE som tydligt märkt av klimatförändringarna – i förändrat väder och mer oregelbundna regn- och torrperioder som kan ge ohyra och missväxt – är

3 steg till hållbart kaffe

✔ Brygg aldrig mer kaffe än du/ni dricker upp.

✔ Köp kaffe med en tredjepartscertifiering, som Krav, Fairtrade eller Rainforest Alliance.

✔ Tänk på att ett paket kaffe räcker till ungefär 40 koppar. Då blir priset per kopp ekokaffe inte så mycket högre.

De röda säckarna betyder Fairtrademärkt och ekologiskt kaffe. Det lärde sig Anneli Bylund, t f Hållbarhetschef Coop och hennes företrädare Louise König när de besökte kaffeproducenter i Nicaragua.

Här, på bergssluttningarna i Jinotega och Matagalpa i Nicaragua, odlas ekokaffet.

Snart en kopp ekokaffe nära dig.

Naturliga fällor för insekter är bara ett exempel på hur de ekologiska kaffeodlingarna gör skillnad för människa och miljö.

Dona Gloria, 43. Sedan 15 år driver hon en liten farm på två hektar på Nicaraguas bergssluttningar. Hennes jordbruk drivs helt ekologiskt och farmen är Fairtrade-certifierad.

Spelar det någon roll att kaffet är certifierat med en tredjepartsmärkning såsom EU-ekologisk, Krav, Fairtrade eller Rainforest Alliance?

– Ja, det gör det. I synnerhet för de små odlarna och arbetarna på kaffefälten. Det spelar även roll att det är kvinnor som prioriteras och får betalt för sitt kaffe, säger Dona Gloria.

I MÅNGA LÄNDER är kaffe en betydande gröda, och enligt Fairtrade är 125 miljoner människor beroende av kaffeodling för att klara sin försörjning. Men vi svenskar har vant oss vid låga kaffepriser, och i butikerna är kaffe ofta en lockvara.

Ekologiskt Fairtrade-kaffe är ungefär tio öre dyrare per kopp. Men odlaren får en större del av pengarna. Jag tycker att vi i Sverige behöver fundera på rimligheten i alltför billigt kaffe, säger Anneli Bylund, t f hållbarhetschef på Coop.

Hon ser ekokaffe som ett sätt att göra skillnad, i världen och på plantagen.

– Anledningen till att vi ska köpa ekologiskt Fairtrade-kaffe är självklar och jätteenkel. Det är odlat utan naturfrämmande kemiska bekämpningsmedel, vilket innebär att det är bättre för både miljö och arbetare, säger Anneli Bylund.

Hur ska Coop få fler att välja ekokaffe?

– Enligt Ungdomsbarometern väljer unga helst ekologiskt och rättvisemärkt kaffe. Vi på Coop kommer att fortsätta lyfta debatten, förklara märkningar och belysa kaffeböndernas situation, säger Anneli Bylund. ❤

Text: Karin Herou och Louise König

1 000 koppar per person

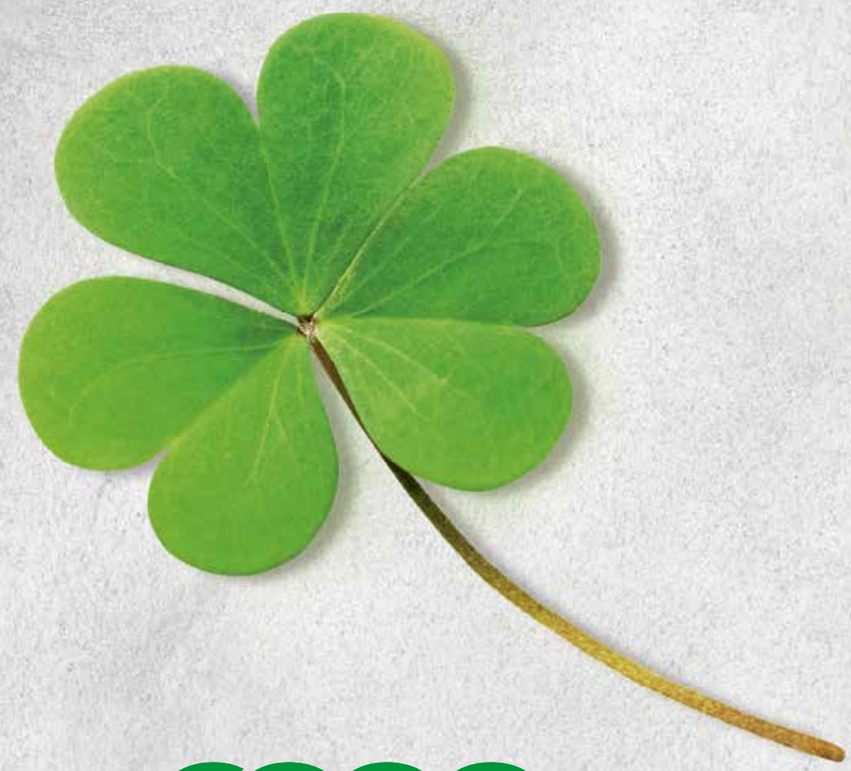
Svenskarna är faktiskt ett av världens mest kaffedrickande folk. Vi dricker cirka 1 000 koppar per person varje år. Även om vi bara är en promille av världens befolkning dricker vi en procent av det kaffe som produceras.
Bara 7 av 100 väljer ekologiskt kaffe i butiken. Försäljningen av ekokaffe har ökat under de senaste åren, och Krav-märkt kaffe var en av försäljningsraketerna under 2014, då det ökade med 32 procent.

Källa: Naturskyddsföreningen

COOP PRIVATLÅN ALLTID LÄGRE RÄNTA FÖR MEDLEMMAR.

Just nu 0 kr i uppläggningsavgift.

Med Coop Privatlån kan du låna upp till 350 000 kr utan säkerhet. Som medlem får du alltid 1 procentenhet lägre ränta när du ansöker på coop.se. Just nu bjuder vi dessutom på uppläggningsavgiften (395 kr). Erbjudandet gäller t o m 6 november 2018.



coop

Vid en rörlig årsränta på 4,95 % är den effektiva räntan 5,06% för ett annuitetslån på 100 000 kr med en återbetalningstid på 5 år. Fn individuell ränta 3,30 % – 9,90 %. Givet att räntan förblir oförändrad och att du betalar via autogiro blir det totala beloppet att återbetala 113 279 kr och din månadskostnad 1 913 kr. Exemplet är uträknat med 0 kr i uppläggningsavgift och 0 kr i aviavgift (vid autogiro). (2018-04-05).

Kreditgivare MedMera Bank AB

Redaktionens

FAVORITER

VAD BLIR DET TILL MIDDAG? Gänget i Coops provkök bjuder på sina absoluta vardagsfavoriter som de gärna lagar om och om igen.

Såå smart att dryga ut nötfärsen med mosade bönor!

Pernilla Brunell

BÖNKÖTTBULLAR MED GRÄDDSÅS

TID: 30 MIN

”Detta är min favorit! Barnen älskar gräddsås och köttbullar, och med detta recept gömmer man extra nyttigheter.”

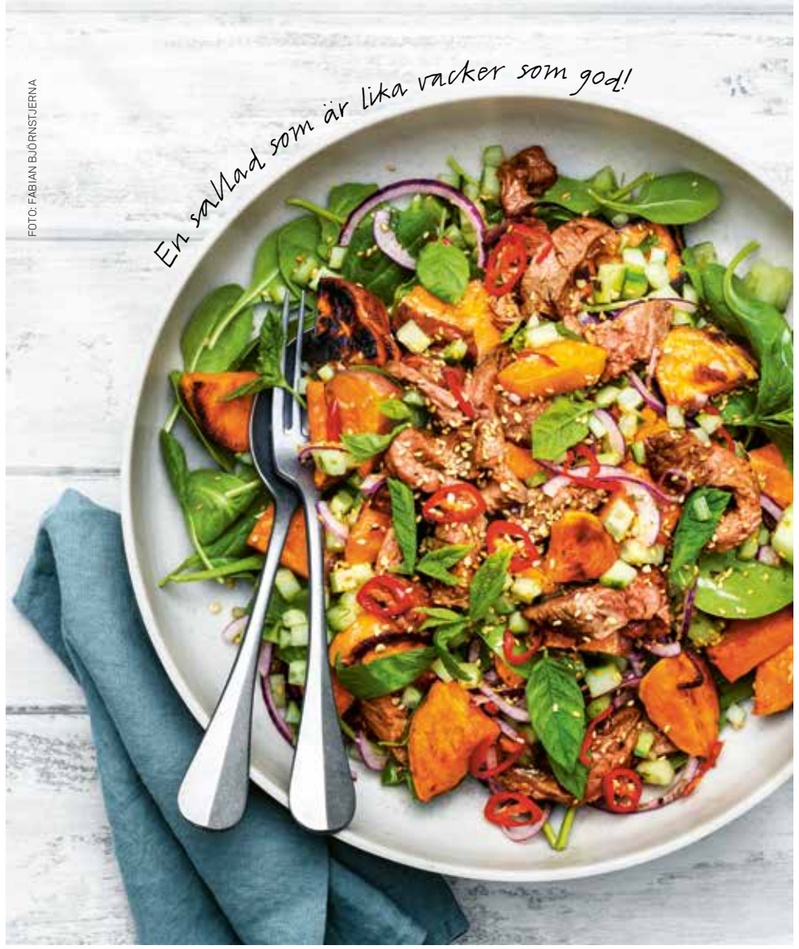
4 PORTIONER

- 1 kg **potatis**
- 400 g **nötfärs**
- 400 g **kokta vita bönor på burk**, bruttovikt, avsköljda
- 1 **gul lök**, finhackad
- 1 tsk **salt**
- ½ tsk **svartpeppar**
- 2 msk **smör**
- 2 dl **vatten**
- 2 dl **grädde**
- 1 tsk **kinesisk soja**
- 2 dl **rårörda lingon**

GÖR SÅ HÄR

1. Koka potatisen i saltat vatten. Blanda färsen med mosade bönor, lök, salt och peppar. Forma bollar med blöta händer. Stek köttbullarna i smör till fin färg, ca 5 min.
2. Lyft köttbullarna ur stekpannan och häll vattnet i pannan. Tillsätt grädde, soja och en stor sked av lingonen. Rör om och smaka av såsen med salt och peppar.
3. Lägg ner köttbullarna i såsen och servera direkt ur stekpannan med kokt potatis och rårörda lingon.

FOTO: PELLE BERGSTRÖM



En sallad som är lika vacker som god!

FOTO: FABIAN BJÖRNSTJERNA

ROSTAD SÖTPOTATIS & BIFFSALLAD

Sara Begner

TID: 35 MIN **UGN:** 225°

”Färgsprakande matig sallad med massor av härlig smak.”

4 PORTIONER

- 500 g **ryggbiff i skivor**
- 1 msk **flingsalt**
- ½ tsk **svartpeppar**
- 1 msk **smör**
- 2 msk **japansk soja**
- 1 tsk **sesamolja**
- 1 tsk **vitvinsvinäger**

SÖTPOTATISSALLAD

- 1 kg **sötpotatis**
- 1 msk **olivolja**
- 1 **vitlöksklyfta**, finriven
- 1 tsk **salt**
- 1 liten **gurka**
- 1 **lime**, finrivet skal (endast det gröna) och saft
- 2 tsk **sesamolja**
- 1 msk **flytande honung**
- ½ msk **vitvinsvinäger**
- 1 kruka **mynta**, grovhackad
- 1 liten **rödlök**, skivad
- 70 g **babyspenat**
- 1 msk **rostade sesamfrön**
- 1 **röd chili**, tunt skivad
- 1 tsk **flingsalt**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°. Tvätta och skär sötpotatisen i bitar. Vänd runt i olja och vitlök på en plåt med bakplåtspapper. Salta och rosta mitt i ugnen till fin krispig yta, 15–20 min.
2. Salta och peppra köttet. Stek i smör i en riktigt het panna, till fin färg men att det fortfarande har en rosa mitt. Lägg skivorna på en skärbräda att vila några minuter. Skär i strimlor.
3. Blanda soja, sesamolja och vinäger. Vänd runt med köttet.
4. Skala och tärna gurkan fint. Blanda gurkan med lime, sesamolja, honung, vinäger och mynta. Vänd ihop sötpotatisen med lök, spenat och gurksalsan. Varva potatissalladen med det marinerade köttet på ett serveringsfat och toppa med sesamfrön och chili. Strö över flingsalt.

PANKOPANERAD SCHNITZEL

TID: 30 MIN

”Jag har en förkärlek för schnitzel, ett arv från min österrikiske morfar. Han åt den med bara pressad citron och ev picklad kall potatissallad, men mos eller stekt potatis med massor av persilja är också jättegott till.”

Danielle Brookes

4 PORTIONER

- 500 g **kalv- eller skinkschnitzel**
- 1 tsk **salt**
- 1 dl **vetemjöl**
- 1 **ägg**
- 2 dl **panko** eller ströbröd
- ½ dl **solroskärnor**
- 2 msk **neutral olja**
- 2 msk **smör**
- 1 **citron** i klyftor
- **persilja**

ZUCCHINISALLAD

- 1 **zucchini**
- 1 **fänkål**
- 100 g **färska böngroddar**
- 3 msk **kapris**
- 1 **citron**, saft
- **flingsalt**

GÖR SÅ HÄR

1. Salta köttet och vänd först i mjöl, sedan i lättvispat ägg och sist i panko blandat med solroskärnor. Hetta upp olja och smör i en stekpanna och stek schnitzlarna ca 3 min per sida.
2. Skiva zucchini och fänkål tunt, använd en osthyvel eller mandolin. Blanda med böngroddar och kapris. Pressa över citron. Salta.
3. Servera gärna med citronklyftor, och garnera med persilja.

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

NYHET!

VÅR FINASTE SKÅNEROST, EN HYLLNING TILL MARIA ZOÉGA

Maria Zoéga var en stark kvinnlig entreprenör runt förra sekelskiftet och grundare till ZOÉGAS Skånerost 1918. Genom dörrknackning sålde Maria kaffet och investerade i ZOÉGAS rosteri. Hennes betydande insatser har bidragit till att ZOÉGAS idag är Sveriges ledande mörkrostkaffe.

Prova hyllningsblandningen **MARIA ZOÉGA Skånerost**. En kraftfullare mörkrost med mindre syrlighet.

Lokala avvikelser kan förekomma.

Vego!

EXTRA SIDOR FÖR DIG SOM VILL ÄTA MER GRÖNT ⟶

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

Tips! Gott att marinera tofustrimlorna i japansk soja en stund.

FOTO: FABIAN BJÖRNSTJERNA · RECEPT UR BOKEN VEGANSK SNABBMAT

VIETNAMESISKA RISPAPPERSRULLAR

TID: 30 MIN G L

Att göra rispappersrullar kanske verkar svårt – det är det inte. Prova! Det är jättegott.

2 PORTIONER

8 **rispapper**
- 1 **mango**
- ¼ **isbergsalladshuvud**
- 100 g **rödkål**
- ev 1 **röd paprika** eller röd chili (urkärnad)

100 g **fast tofu**, i strimlor
- 60 g **färska böngroddar**
- 10 g **gräslök** eller 1 salladslök

JORDNÖTSDIPP
- 4 msk **jordnötssmör**

4 msk **sweet chilisås**
- 1 **lime**, finrivet skal och saft

1–2 msk **vatten**

GÖR SÅ HÄR

1. Jordnötsdipp: Blanda alla ingredienser till dippen och späd med vatten till önskad konsistens.

2. Strimla mango, isbergssallad, rödkål och paprika fint.

3. Doppa ett rispapper i ljummet vatten och lägg upp på en skärbräda. Lägg lite av de olika grönsakerna (även böngroddar och gräslök) och tofu mitt på arket. Vik in båda sidorna mot mitten, rulla sedan ihop till ett litet paket. Gör alla rullar och lägg upp på ett fat.

4. Dela rullarna eller servera dem hela tillsammans med dippsåsen.

Vegansk mat

INTE ETT DUGG KRÅNGLIGT!

Sebastian Shauerman, kock, kokboksförfattare och grundare av Sveriges första veganska snabbmatskedja: Taku-Taku.

FOTO: DAVID BACK

Har du några grundtankar om hur man gör snabb veganmat?

– Det får inte vara för komplicerat med för många ingredienser. Helst ska allt göras i en panna. För att få fram rätt smaker, med kryddning och inläggningar, kan du behöva lägga ner lite kraft och tid i förberedelserna.

Vad fick dig intresserad av veganmat?

– Mat är min passion, och jag lagar mat dagligen – på restaurang, hemma, hos vänner… Det veganska tänket är en reaktion på hur illa vi behandlar vår jord och våra djur. Vi som har möjlighet måste ta ansvar och göra allt vi kan för att minska på fel sorts konsumtion. Jag serverar 300 000 portioner vegansk mat per år, och det är en enorm vinst för miljön, särskilt som uppskattningsvis 90 % av mina gäster inte är veganer. Det är när man byter ut en köttmåltid mot en helt grönsaksbaserad som det gör skillnad.

Vad är utmaningen när man ska laga snabb mat?

– Det är mindre utmaningar med att laga snabbmat än ”fine dining” eftersom det inte ska vara krångligt och många ingredienser.

Bästa veganska höstmaten?

– Soppor och grytor är underbart när det börjar bli ruggigt. Hösten är en högtid för alla matlagare, eftersom det finns väldigt många fina grönsaker att välja på. Svamp, kål och rotfrukter har högsäsong nu.

Tips för godare vegansk mat

1 Tänk på att få med så många olika texturer som möjligt. Krämigt, krispigt, kallt och varmt. Kombinationerna gör det intressant att äta.

2 Försök att få med alla grundsmaker: sött, surt, salt, beskt och umami. Och gärna lite hetta.

3 Gör det inte krångligare än du klarar av eller har tid med. Är det lustfyllt att laga mat blir det också gott.

VEGO I MER SMAK!

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

Allt på en plåt

Att laga vegetariskt känns knepigt för många. Då kan lösningen vara att låta ugnen göra mer av jobbet. Smidigt, snabbt och jättegott blir det när JULIA TUVESSON LAGAR VEGO.

RECEPT & FOTO: JULIA TUVESSON

SHAWARMA-ROSTAD KÅLROT I PITA MED HUMMUS & TAHINISÅS

TID: 40 MIN **UGN:** 200°

Sooå mycket smak! Ljuvlig.

4 PORTIONER

- 800 g **kålrot**

SHAWARMA-MARINAD

- 3 msk **olivolja**
- 2 **vitlöksklyftor**, rivna
- 1 msk **torkad oregano**
- 1 tsk **paprikapulver**
- 1 tsk **malen koriander**
- 1 tsk **malen spiskummin**
- 1 tsk **malen ingefära**
- 1 tsk **gurkmeja**
- ½ tsk **kanel**
- 1 tsk **chiliflakes**

salt och **svartpeppar**

TILL SERVERING

- 4 **pitabröd**
- 4 **salladsblad**
- ½ **gurka** i stavar
- 100 g **körsbärstomater**, delade
- 1 liten **rödlök**, strimlad
- 1 kruka **koriander**

hummus

grön tahinisås

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Skala kålroten, skär i klyftor och lägg på en plåt. Blanda ingredienserna till marinaden och vänd runt kålroten i den. Sprid ut klyftorna och rosta mitt i ugnen.

2. Servera klyftorna i varma pitabröd med sallad, gurka, tomat, lök, koriander, hummus och grön tahinisås.

Tips! **Du kan använda den färdiga kryddblandningen garam masala, istället för alla de torra kryddorna, på kålroten. Du kan även köpa färdig hummus.**

GRÖN TAHINISÅS

TID: 5 MIN

CA 2 DL

- 200 g **bladpersilja**

1–1 ½ dl **kallt vatten**

- 1–2 msk **tahini**
- ½ **citron**, pressad saft
- 2 **vitlöksklyftor**, rivna

salt och **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

Mixa persiljan, både blad och stjälkar, till en slät massa tillsammans med vattnet. Tillsätt tahini, citronsaft och vitlök och fortsätt mixa tills du har en helt slät sås. Smaka av med salt och peppar.

HUMMUS

TID: 5 MIN

4 DL

- 1 burk **kokta kikärter** (400 g)
- 2 msk **rapsolja**
- 3 tsk **tahini**
- 1 stor **vitlöksklyfta**, riven
- 1 msk pressad **citronsaft**

2–3 msk **kallt vatten**

salt och **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

Skölj av kikärterna och låt rinna av. Mixa kikärterna med olja, tahini, vitlök, citronsaft och vatten. Häll i vatten tills massan är slät och krämig. Smaka av med salt och peppar.

TACOPLÅT MED SÖTPOTATIS, BÖNOR & CASHEWNÖTTER

TID: 40 MIN **UGN:** 225°

En plåt full med smak och färg!

4 PORTIONER

- 800 g **sötpotatis**
- 1 frp **kokta svarta bönor** (400 g), sköljda
- 70 g **naturella cashewnötter**

1 tsk **salt**

KRYDDMARINAD

1 msk **sambal oelek**

- 3 msk **neutral olja**
- 1 **lime**, pressad saft
- 1 msk **malen spiskummin**

2 tsk **vitlökspulver**

- 2 tsk **paprikapulver**

TILL SERVERING

- 2 **salladslökar**, strimlade
- ½ kruka **koriander**
- 2 msk **sesamfrön**

guacamole

- **gräddfil**
- **tortillabröd**
- 1 **lime** i klyftor

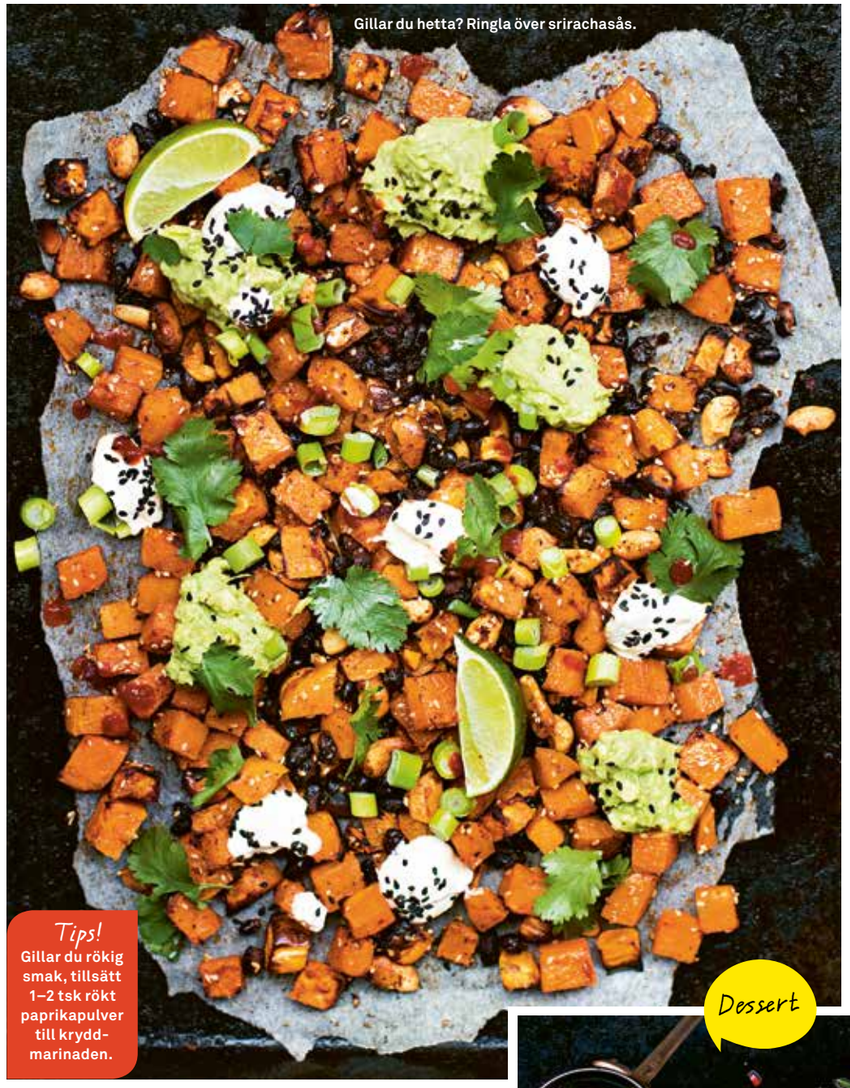
GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°. Skala sötpotatisen och skär i ca 1 cm stora tärningar. Lägg potatis, bönor och grovhackade nötter på en ugnsplåt med bakplåtspapper.

2. Blanda alla ingredienser till marinaden och vänd runt med allt på plåten. Bred ut ordentligt över hela plåten och salta. Rosta mitt i ugnen tills potatisen är mjuk, 20–30 min. Rör gärna om på plåten efter halva tiden.

3. Strö salladslök, koriander och sesamfrön rätt på plåten över potatisen. Klicka på guacamole och gräddfil. Servera med varma tortillabröd och limeklyftor.

Julia Tuvesson har bloggen Tuvessonskan med vegetariska recept som alla klarar att laga. Nu är hon aktuell med boken Plåtmat.



Gillar du hetta? Ringla över srirachasås.

Tips! **Gillar du rökig smak, tillsätt 1–2 tsk rökt paprikapulver till kryddmarinaden.**

Dessert

ROSTAD ANANAS MED BRYNT SMÖR, CHILI & MYNTA

TID: 20 MIN **UGN:** 250°

Brynt smör och salta nötter "gör" rätten.

6 PORTIONER

- 1 **mogen ananas**
- 1 msk **honung**
- 50 g **smör**
- 1 dl skalade **pistaschnötter**, grovhackade
- 1 **röd chili**, urkärnad och finhackad
- 10 **myntablad**, strimlade
- **svartpeppar**
- **vanilj- eller kokosglass** till servering

Tips! **Rosta och salta pistaschnötterna lätt innan.**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 250°. Skär bort skalet från ananasen och skär i klyftor runt stammen i mitten. Lägg klyftorna på en plåt med bakplåtspapper och ringla över honungen.

2. Rosta mitt i ugnen ca 5 min. Ta ut plåten, vänd på ananasen och rosta ytterligare 5 min.

3. Smält smöret i en kastrull och låt bubbla tills det slutar puttra. Dra från värmen och häll direkt ner pistaschnötterna.

4. Häll pistaschsmöret över ananasen och toppa med chili och mynta. Dra ett varv med pepparkvarnen och servera med glass.

12:48

PÅ TU MAN HAND

Vi tycker att öl handlar om smak, inte procent. Därför är vårt alkoholfria utbud större än någonsin, med smaker för alla tillfällen – till exempel Eriksberg Hovmästarlager, god till en lunch på tu man hand. Hitta din alkoholfria favoritbärs!

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

*Gäller dig som fått Mer Smak nr9. Lokala avvikelser kan förekomma.

FULL AV SMAK
FRI FRÅN ALKOHOL

Carlsberg Sverige

Laga veganskt redan i kväll!

Härlig husman utan kött!

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

FÄRSLIMPA MED "GRÄDDSÅS", LINGON & GRÖNKÅL

TID: 50 MIN **UGN:** 200° G L

När du är sugen på traditionella smaker med gräddsås och tillbehör men inte har lust att äta kött – då är denna perfekt!

4 PORTIONER

- 800 g **potatis**
- 125 g frysta **lingon**
- ½ dl **agavesirap**
- 100 g **grönkål**
- 1 msk **olivolja**
- 1 tsk **flingsalt**

SVAMPGRÄDDSÅS

- 1 **gul lök**, i klyftor
- 200 g **champinjoner**, halverade

250 ml **imat-"grädde"**

- ½ **grönsaksbuljongtärning**

1 tsk **kinesisk soja**

1 dl **vatten**

- **svartpeppar**

FÄRSLIMPA

800 g **Anamma formbar färs**

- 1 **gul lök**, grovriven
- 1 **vitlöksklyfta**, riven
- 1 tsk **grönpeppar**
- 1 tsk **svartpeppar**
- 1 tsk **torkad timjan**
- 1 tsk **salt**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Blanda färsen med lök och vitlök. Mortla ihop de torra kryddorna och tillsätt dem. Fyll en oljad brödform, ca 24 x 10 cm, med färssmeten. Grädda mitt i ugnen ca 45 min.

2. Koka potatisen i saltat vatten. Rör de frysta lingonen med agavesirapen tills lingonen tinat något.

3. Svampgräddsås: Stek lök och svamp i en stekpanna tills svampen vätskat av sig. Häll i havregrädde, buljongtärning, soja och vatten. Låt sjuda ca 10 min. Smaka av med peppar.

4. Hetta upp olja i en stekpanna och fräs grönkålen hastigt i lite salt. Servera färslimpan med svampsås, potatis, rårörda lingon och grönkål.

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

Presentkort finns i din Coop butik.

EN DOFT FÖR PLANETEN

I dag slängs 30 procent av allt matavfall från svenska hushåll helt i onödan. Du kanske själv är en av dem som kastar varor som passerat sitt bäst före-datum, utan att smaka eller lukta på dem först. För att hjälpa dig minska matsvinnet hemma, har vi på Coop tagit fram Old Milk – en doft som luktar precis som mjölk när den blivit dålig. För innan den luktar så här går den jättebra att dricka. Gör planeten en tjänst och våga lita på dina sinnen. Beställ ett doftprov och läs mer på coop.se/oldmilk

coop

Medlemssidorna

Tips och erbjudanden för dig som är Coop-medlem

Coops nya partner **HURTIGRUTEN**

MS-Nordnorge i Trollfjorden.

FOTO: AGURTXANE CONCELLON

Måltiderna ombord präglas av den hamn färjan nyss provianterat vid. Längs Norges kust bjuder kockarna på Norway's Coastal Kitchen på färska och lokala råvaror med fokus på fisk och skaldjur.

JORDEN RUNT FÖR DINA POÄNG!

Coop har mönstrat på Hurtigruten. Från och med nu är nämligen Hurtigruten en ny partner i medlemsprogrammet, vilket kommer att ge dig massor av fördelar. Med Hurtigrutens flotta, bestående av tretton fartyg, kan du resa till jordens mest avlägsna och spännande platser. Som Coop-medlem får du alltid poäng på resan och kan också använda dina poäng för att resa. Just nu även specialerbjudanden.

12 destinationer med Hurtigruten

Norge • Island • Alaska • Grönland • Antarktiska Sydamerika • Nordamerika • Svalbard • Nordvästpassagen • Ryssland • Europa • Karibien • Centralamerika.

Erbjudande: Boka din Hurtigruten-resa via Coop så får du:

- ✔ Alltid 1 000 kronor rabatt per hytt.
- ✔ 2 poäng per krona på resans slutpris.
- ✔ Flyg på köpet för utvalda resor om du beställer resan före 31 oktober 2018.
- ✔ Möjlighet att växla in dina Coop-poäng mot värdebevis att använda som betalning av din Hurtigruten-resa.
- ✔ Tillgång till unika erbjudanden på utvalda resor.

Mer info på **coop.se/hurtigruten.**

***P.S** Ska du ut och resa? Skänk då dina poäng som ett miljöbidrag till Vi-Skogen att plantera träd för.*

VI-SKOGEN

Medlemsrabatt på ICEHOTEL

25 % rabatt i höst

Smygstarta vintern redan i höst med ett magiskt minibreak på ICEHOTEL i Jukkasjärvi. Få en försmak av vintern med nysnö, norrsken och aktiviteter som turskidåkning, isskulptering och mycket mer. Njut dessutom av god mat i världsklass när vinterns säsongssviter byggs för 29:e året i rad.

Erbjudande: Under perioden 29/10–15/11 (v 44–46) får du som Coop-medlem 25 procents rabatt på valfritt boende, valfritt antal nätter.
Läs mer och boka: coop.se/medlem/partnererbjudanden.

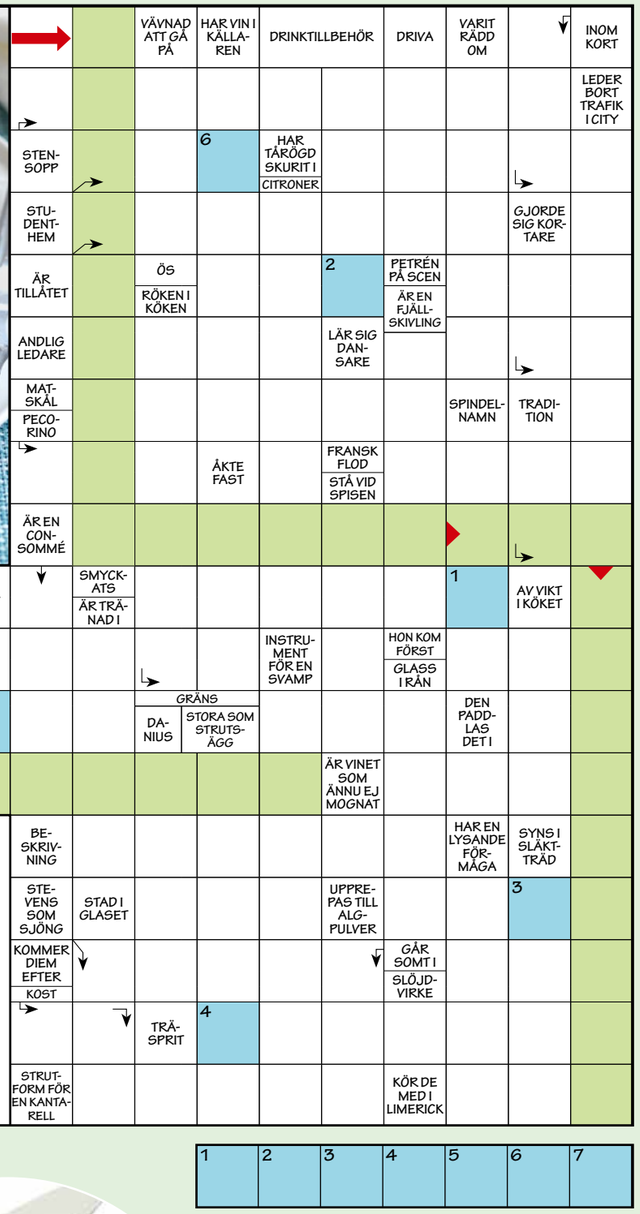
Kryssa för halva priset med Stena Line

Åk på en härlig höstresa med Stena Line till Polen och Tyskland. Upptäck Polens riviera, storstadsmetropolen Hamburg eller pittoreska Rügen och mycket mer.

Unna dig en minisemester och njut av kvalitetstid till havs och härliga upplevelser iland.

Upp till 50 % rabatt!

Erbjudande: Som Coop-medlem får du just nu upp till 50 procents rabatt på kryssningar!
Läs mer och boka:
coop.se/medlem/partnererbjudanden.



Medlemskrysset presenteras av

WHITE GUIDE

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:a pris
Ett present-kort från White Guide (värde 750 kr).

Tävla om ett presentkort till några av de krogar och caféer som finns med i White Guide. Se mer info på whiteguide.se.

2:a pris: **4 SF-Biobiljetter (värde 500 kr).**
3:e pris: **Kokbok (värde ca 250 kr).**
4–10:e pris: **Värdebevis på Polarn O. Pyret (värde 100 kr).**

Nöjd, stolt, besviken eller förbannad?

Just nu är det frågan om matsvinn som engagerar er medlemmar mest.

FOTO: HÅLL SVERIGE RENT

”VARJE VARA SOM GÅR TILL SPILLO ÄR ETT MISSLYCKANDE”

”Jag såg personal slänga bröd som såg helt okej ut! Vad gör Coop med varor som inte säljs?” Mer Smak plockade upp facebook-tråden och frågade Anneli Bylund, tf Hållbarhetschef: Vad gör Coop åt matsvinnet?

HEJ MEDLEMMAR! Matsvinn är livsmedelsbranschens viktigaste fråga, det gäller även för oss på Coop. Vi gör mycket, men varje vara som går till spillo är självklart ett misslyckande.

Alla Sveriges 650 butiker har möjlighet att skänka mat som inte går att sälja, istället för att slänga den. Många butiker har också börjat göra färdigrätter av mat med kort bäst-före-datum och hjälper till med allt från matkassar till behövande till att skänka råvaror som sedan blir måltider på härbärgen. I samarbete med Allwin i Göteborg skänker vi mat som håller på att gå ut, med små skavanker eller varor som är felmärkta. Förra året skänkte vi mat motsvarande 208 000 måltider.

I år slöt vi avtal med prisbelönta foodtech-företaget Whywaste, som jobbar med att minska matsvinnet i butik. De har tagit fram en digital lösning som hjälper butikspersonal att hålla koll på vilka varor som riskerar att passera sitt bäst-före-datum. Maten kan då till exempel prissänkas istället för att hamna i soptunnan. Det här kommer att minska svinnet rejält.

Det i särklass största matsvinnet uppstår i hushållen, och många Coop-medlemmar vill bli bättre på att ta till vara, men inte alla vet hur. Här ska vi visa vägen. Coops Restfest med över 11 000 pizzaportioner tillagade av överblivna råvaror och pop up-restaurangen ReTaste, som lagar lyxig mat på matsvinn från Coops butiker, är två initiativ att uppmärksamma att det slängs alldeles för mycket fullt ätbar mat varje dag. Att slänga mat är inte bara onödigt utan också otrendigt. Vi på Coop har bestämt oss för att vi som Sveriges grönaste matkedja aldrig kommer att ge upp kampen mot matsvinnet. Och jag är ganska säker på att ni medlemmar inte heller kommer att göra det.

Bästa hälsningar, Anneli Bylund
tf Hållbarhetschef Coop

Coop Leksand vann Årets Stora Svinnpris

Emilia Jonsson, Butikschef Coop Leksand, listar varför de är bäst på matsvinn:

✔ Vi är snabba på bollen och prissänker mat före bäst-före datum.
✔ Via affischer i butik utbildar vi våra kunder att lukta och smaka innan de slänger maten.
✔ Vi har lyckats få många att inse att det är stor skillnad på sista förbrukningsdag och bäst-före-datum.
Nu är vi bäst i Sverige på matsvinn. Vi är så glada!

(Priset delades ut av White Guide Green, ett samarbete mellan White Guide och WWF.)

Res med SJ till medlemspris!

Nu förlänger Coop samarbetet med SJ! I somras kunde du resa med SJ för dina poäng. Under hösten kan du resa med SJ till medlemspris. Som Coop-medlem har du alltid tio procents rabatt på resan med SJ. En rabatt som kommer att göra skillnad, inte bara för vår miljö utan även för din plånbok.

Extra bra är att rabatten går att kombinera med SJs student- och pensionärspriser.

Erbjudande: Boka din resa med SJ på **coop.se/erbjudanden** och du får tio procents rabatt på din tågresa.

Tävla om höstfina kläder från Polarn O. Pyret

Ta chansen att tävla om ett presentkort på 1 300 kronor hos Polarn O. Pyret. Svara på frågan och motivera med max två meningar varför just du ska vinna. Skicka in ditt svar till **mersmak@coop.se** senast den 15 oktober. Skriv **”skolstart”** i ämnesraden. Glöm inte att skicka med din adress. Vinnarna presenteras på **coop.se/vinnare.**

Polarn O. Pyret lagar sina ytterplagg till självkostnadspris. Vad heter tjänsten?

1 PO.P Repairs
X PO.P Fix
2 PO.P Reware

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

Coop ♥ Friends

Två av tre elever i årskurs 3–9 som är utsatta för mobbning berättar inte för någon vuxen på skolan. Var femte elev som är utsatt berättar inte för någon. Det visar årets Friendsrapport.

Hur mår barnen i skolan? Läs Friends rapport och gör som Coop – stöd Friends i deras arbete mot mobbning och trakasserier.
Läs mer om rapporten på **friends.se**.

De flesta elever känner sig trygga i skolan. Dock är kränkningar en del av många elevers vardag. Elever berättar om att trakasserierna normaliseras i skolan och att ingen längre agerar när de sker.

RESAN TILL ASIEN FORTSÄTTER.

NYHET

Nu presenterar vi ännu fler spännande produkter i vårt asiatiska sortiment. Sushiris, wasabi, inlagd ingefära och nudlar bara för att nämna några. Så när längtan till Asien blir allt för stor behöver du bara mellanlanda i närmaste Coop-butik innan du ger dig av på din smakresa. Välkommen.

coop

Barnens *bästa* muffins

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

TID: 40 MIN
UGN: 200°

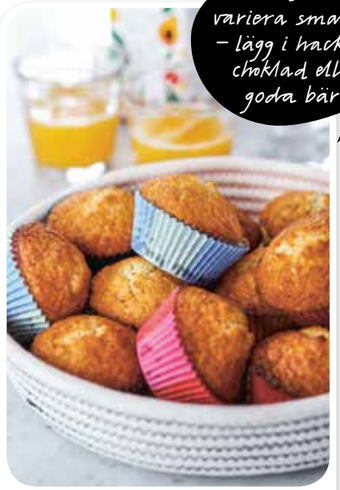
1 Sätt ugnen på 200°. Ställ 12 muffinsformar i en muffinsplåt. Eller ställ stadiga muffinsformar på en plåt.

2 Vispa 200 gram mjukt **smör** och 3 deciliter **strösocker** med elvisp tills det är vitt och fluffigt.

3 Tillsätt 3 **ägg**, ett i taget. Fortsätt vispa.

4 Blanda 4 ½ deciliter **vetemjöl** med 1 ½ tesked **bakpulver** i en annan bunke. Häll ner i smeten.

5 Häll i 1 deciliter **vatten** och rör om med slickepott till en slät smet. Fördela smeten i formarna med två skedar.



6 Grädda muffinsen mitt i ugnen 20 minuter. Låt svalna och servera sedan till fikat!

Om du vill variera smaken – lägg i hackad choklad eller goda bär!

Köp hem:

Smör

Strösocker

Ägg

Vetemjöl

Bakpulver

FOTO: SO PHOTO AGENCY

NATURELLE DE LUXE
Naturlig och hälsosam lyster är höstens budord för huden. Vägen dit går via en foundation som suddar bort porer och matchar din hudton perfekt. **Fit Me Matte & Poreless Foundation för normal till fet hy, Maybelline. 99 kr.**

PUNKTMARKERA
Suverän concealer som trollar bort ojämnheter, blemmor och mörka ringar under ögonen. **Fit Me Concealer, Maybelline. 99 kr.**

Behåller hudens naturliga lyster.

FRANSLYFT
Den ställbara borsten ger otrolig längd och definition av fransarna. Perfekt alternativ till den trendiga salongsbehandlingen ”lash lift” **Unlimited Mascara Black, L’Oréal Paris. 179 kr.**

FOTO: SO PHOTO AGENCY

FRISK ROSIGHET
Rouget fortsätter att regera och färgen passar även på ögonlocken. Krämigt och med inbyggd borste ger det fin lyster. **Blush Stick’n Brush finns i 6 nyanser. IsaDora. 139 kr.**

FYLLIG VOLYM
Unik borste som ger snabb volym och separerade fransar med fin svärta. **Masterpiece Max Mascara, Max Factor. 160 kr.**

Framåtblick

Höstens skönhetsfavoriter matchar lystrig fräschör med mjukt rosa nyanser. Låt ögonen stå för färggladjen.

PRODUKTERNA FINNS PÅ AVDELNINGEN SKÖNHET & HÄLSA PÅ STORA COOP OCH COOP FORUM. LOKALA AVVIKELSER KAN FÖREKOMMA. KAMPANJPRISERNA GÄLLER 17/9–14/10 2018.

VATTENFRI TVÄTT

Just nu gillar vi skonsamma rengöringsservetter som på några sekunder städar rent ansiktet från smuts och makeup, helt utan vatten.

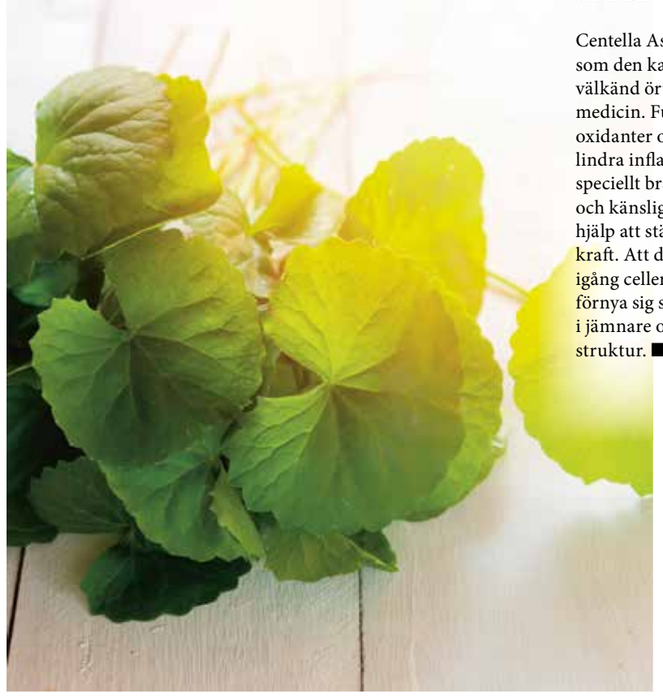
Locket slutet tätt och behåller fukten till sista servetten. **Cleansing Wipes 25 st, Simple. Från 39.95 kr.** Micellärvatten betyder snäll rengöring och mycket fukt. **Micellar Cleansing Wipes 25 st, Simple. Från 43,95 kr.**

FINGER-FÄRG

Gult, lila, grönt och rött skapar höstens snyggaste målarglädje för ögonen. Låt fingrarna bli ditt bästa verktyg och lägg skuggan i breda stråk över hela ögonlocket. Lite ojämnt och avslappnat är betydligt mer spännande än perfekta linjer.

FOTO: JESPER RUIZ LINDBERG/ESTROP

Växter som helar



Intresset för kraften i det som växer är större än någonsin. Nu tar medicinalväxterna plats bland ingredienserna för en friskare hud.

Centella Asiatica eller cica som den kallas i hudvård är en välkänd ört inom ayurvedisk medicin. Fulladdad med antioxidanter och med förmåga att lindra inflammationer är den speciellt bra för torr, irriterad och känslig hud som behöver hjälp att stärka sin motståndskraft. Att den dessutom kickar igång cellerna och får dem att förnya sig snabbare resulterar i jämnare och fylligare hudstruktur. ■

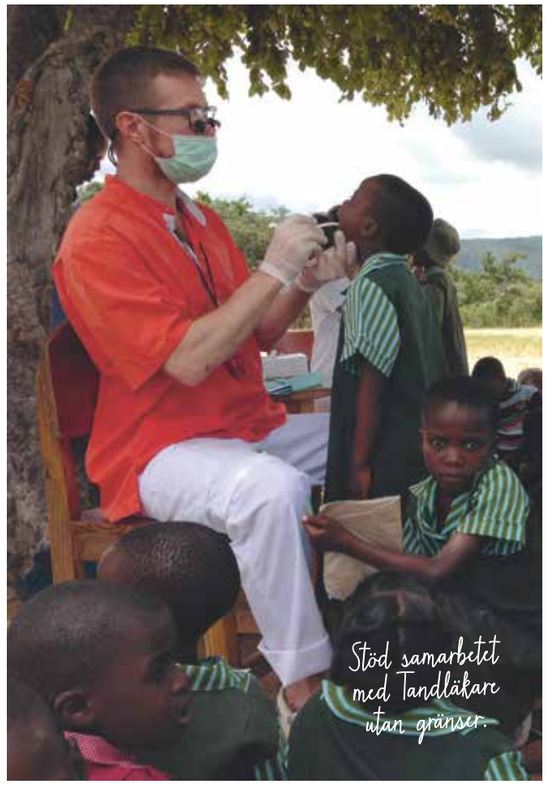
Lugnar och stärker en känslig hud.

1. Fukt och näring ger mindre torrhetskänsla. **Revitalift Cica Cream Day 40 ml, L’Oréal Paris. Från 139 kr.**

2. Nattarbetare för jämnare hudstruktur. **Revitalift Cica Cream Night Balm 50 ml, L’Oréal Paris. Från 139 kr.**

3. Reducerar fina linjer runt ögonen. **Revitalift Cica Cream Eye 15 ml, L’Oréal Paris. Från 139 kr.**

1. 3. 2.



TANDLÄKARE UTAN GRÄNSER

– PROBLEM med munhälsan och tandvärk är en av de största orsakerna till att barn i fattiga länder uteblir från skolan. Samarbetet med Tandläkare utan gränser har pågått i snart tre år och är ett svenskt initiativ, säger Tove Nyström, varumärkesansvarig för Pepsodent.

Tandläkare Utan Gränser är en oberoende och ideell organisation som sedan 2009 arbetar för att främja munhälsan i länder där tandvården är eftersatt. Organisationens arbete finansieras av sponsorer, medlemmar och volontärer. Två gånger om året åker volontärgrupper med tandvårdspersonal och arbetar i olika länder.

Vad händer på plats?

De besöker skolor där barnen undersöks och får lära sig mer om bra tandhälsa. Är behandlingsbehovet stort remitteras barnet vidare och alla får så klart också en tandborste.

Hur mycket pengar har ni samlat in?

– Hittills har vi bidragit med 120 000 kronor och jag hoppas att vi får ihop minst lika mycket i år. Under veckorna 34–42 skänker vi 10 öre per såld Pepsodentprodukt.

Har du någon favorittandkräm?

Alla Pepsodent Long Active tandkrämer. De är berikade med zink för att skydda tänderna mellan tandborstningarna. Det känns tryggt eftersom det ofta slinker ner lite snacks under dagen. ■

Long Active White Fresh 125 ml, Pepsodent. Från 24,50 kr.

Professional Tandborste Soft, Pepsodent.Från 12,95 kr.

Fluor äger!

Fluortanten försvann från landets skolor under 90-talet, men 1 september varje år hyllas hon med en egen dag för att påminna om fluorets betydelse för att stärka tandytan och skydda mot karies. Starta en bra vana och fluorskölj dagligen för friskare tänder.

1. 2. 3.

INGENTING ÄR OMÖJLIGT. DET OMÖJLIGA TAR BARA LITE LÄNGRE TID”

WINSTON CHURCHILL

1. Vitare tänder på två veckor. **Advanced White 500 ml, Listerine. Från 53,95 kr.**

2. Motverkar tandsten och sätter stopp för dålig andedräkt. **Total Care 500 ml, Listerine. Från 53,95 kr.**

3. Starkare tänder och friskare tandkött. **Fluoride Plus 500 ml, Listerine. Från 53,95 kr.**

Kom i BALANS

Mår magen bra så mår även hud och hår bra. Låt det du äter bli en del av din skönhetsrutin och fyll på med ett kosttillskott för extra kraft.

1

KOLL PÅ JÄRNET

Järn från kött tas enklare upp av kroppen än järn från växtriket. Är du vegan eller vegetarian kan det vara bra att komplettera med en multivitamin som förutom järn ger dig vitamin B12, D-vitamin och zink.

MultiVegan 120 tabletter, Active Care. Från 78,95 kr.

2

HUDENS FAVORIT

C-vitamin hjälper immunförsvaret, men det bidrar även till att bilda kollagen som får huden att behålla sin elasticitet. Fyll på med frukt och framför allt gröna grönsaker som broccoli och kål.

C-vitamin Spirulina Mango 20 brustabletter, Active Care. Från 19,50 kr

3

RÄTT SORTS FETT

Hajpen runt omega-3 fettsyror är berättigad, de är livsnödvändiga och måste tillföras genom kosten. Äter du fet fisk och kompletterar med fiskolja tar du hand om hjärta, kärl och syn på bästa sätt.

Fiskolja Omega 3 120 kapslar, Active Care Från 99 kr.

KOSTTILLSKOTT ERSÄTTER INTE EN VARIERAD KOST OCH SUND LIVSTIL.

5 SKÄL ATT GILLA:

KLIMATSMART UTMANARE

1. SNÄLL MOT MILJÖN

Med Svanen-märkningen bidrar du till att minska mängden kemikalier i din vardag. Innehållet i produkterna är skonsamma för både hälsa och miljö.

2. NOLL DOFTSPÅR

Hela Dermacare-serien är parfymfri och perfekt för en torr och känslig hud. Ett utmärkt val för dig som har astma eller allergi.

3. FAMILJE-FAVORIT

Krämerna kan användas av både vuxna och barn.

4. VÅRDANDE VÄXTOLJOR

När det kyliga höstklimatet frestar på huden hjälper jojobaolja, sheasmör och nattljusolja till att förbättra fuktbalansen.

5. SKÖN MJUKGÖRARE

Ju torrare och mer utsatt huden är desto mer fett behöver den för att reparera sig. Procenttalen guidar dig till krämernas fetthalt.

Torr och känslig huds bästa vän.

Väcker liv i torr hud utan att kännas fet. **Dermacare Intensiv Kräm 40% 150 ml, Änglamark. Från 49,95 kr.** Får riktigt torr hud, fnasiga ben och vassa armbågar att bli skönt mjuka. **Dermacare Repair Cream 63% ,100 ml, Änglamark. Från 49,95 kr.** Havreskott lugnar när huden protesterar genom att bli röd och irriterad. **Dermacare Exavena Emollient Cream 200 ml, Änglamark. Från 69,95 kr.**

PRODUKTERNA FINNS PÅ AVDELNINGEN SKÖNHET & HÄLSA PÅ STORA COOP OCH COOP FORUM. LOKALA AVVIKELSER KAN FÖREKOMMA. KAMPANJPRISERNA GÄLLER 17/9–14/10 2018.

FOTO: KJELL B PERSSON

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.gidgård@vi.se

KORREKTUR Per Hasselqvist

REDAKTIONELL REPRO
Kerstin Larsson

OMSLAGSFOTO
Eva Hildén

TRYCK
PostNord Strålfors/Evers Druck GmbH, Meldorf, Tyskland

Nästa Mer Smak dimper ner i din brevlåda 15–17 oktober.

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

SVERIGES TIDSKRIFTER

MILJÖMÄRKT TRYCKSAK 3041 0905

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

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

KONSUMENTFÖRENINGEN STOCKHOLM I SAMARBETE MED LIFELINE MANAGEMENT

THE SHOW OF CHRISTMAS 2018

14 DECEMBER, kl 19.30

LENA PHILIPSSON
UNO SVENNINGSSON
MÅNS ZELMERLÖW
MOLLY HAMMAR
EBBOT LUNDBERG
ANDERS GLENMARK
KONFERENCIER MARK LEVENGOOD

BILJETTSLÄPP 24 AUG
Varmt välkommen till en stjärnspäckad musikkväll i Ericsson Globe.
Du som är medlem och har ett Coop-kort får köpa biljetter för 120 kr*.
Ange kod KFS2018. Ring 0771-31 00 00 eller gå in på www.kfstockholm.se

KONSUMENT FÖRENINGEN STOCKHOLM

* Värde 350–700 kr. Serviceavgift tillkommer. Max 5 biljetter per Coop-kort. Med reservation för slutförsäljning.

PRENUMERERA NU!

SPECIALERBJUDANDE PÅ VI ELLER VI LÄSER!

6 NR
+ 2 muggar från Rörstrand
249:- + porto 49:50

VI ÄR TIDNINGEN DU LÄNGTAT EFTER, MEN KANSKE INTE TRODDE FANNS!

Vi är tidningen för dig som är kultur- och samhällsintresserad och vill ha meningsfull underhållning. Här möter du såväl de mest spännande intervjupersonerna som de skarpaste pennorna.

VI LÄSER ÄR SVERIGES ENDA RIKTIGA BOKMAGASIN!

I Vi Läser får du som är bokälskare all inspiration du kan önska dig. Du möter aktuella författare, upptäcker nya favoriter och får tips om böcker och klassiker du kan ha missat. Ingen genre är exkluderad.

MUGGAR FRÅN RÖRSTRAND

Eden är en av Rörstrands mest älskade serviser designad av Sigrid Richter på 60-talet. Muggen rymmer 34 cl, tål maskindisk och micro. Du får 2 stycken. **Totalt värde 358 kr.**

SVARSKORT - RIV AV OCH SKICKA IN. PORTOT ÄR BETALT.

JA, TACK! JAG VILL PRENUMERERA! KRYSSA I DTT VAL HÄR:

❑ **6 nr av Vi + 2 muggar för 249 kr** (+ porto 49:50). Totalt värde 753 kr. **Jag sparar 504 kr!** (VIT500)

❑ **6 nr av Vi + 2 extra nr för 249 kr.** Premie ingår ej. (VIT502)

❑ **6 nr av Vi Läser + 2 muggar för 249 kr** (+ porto 49:50). Totalt värde 687 kr. **Jag sparar 438 kr!** (VIL1232)

❑ **6 nr av Vi Läser + 2 extra nr för 249 kr.** Premie ingår ej. (VIL1234)

Namn:

Adress:

Postadress:

Telefon eller e-post är obligatoriska uppgifter för avisering från posten vid utskick av premier. Annars tillkommer en kostnad om 20 kr.
Telefon:

E-post:

❑ Ja tack, jag vill ha nyhetsbrev och information från Vi Media AB.

Erbjudandet gäller t.o.m. 2018-11-30 inom Sverige i hushåll som ännu inte prenumererar på tidningen Vi. Premien skickas ca 3 veckor efter att vi mottagit betalningen. Prenumerationen är tidsbegränsad och vid slutet av perioden skickas ett erbjudande om fortsatt prenumeration. Genom att ange namn, postadress, e-post och telefonnr samtycker du till att Vi Media AB behandlar dessa personuppgifter för att du ska få information och erbjudanden från Vi Media AB och våra samarbetspartners. Läs mer om behandlingen av dina personuppgifter på www.vi.se/prenumerationsvillkor. Kundtjänst 08-799 62 22.

SVARA PÅ WEBBEN: vi.se/mersmak

SVARA PÅ WEBBEN: vilaser.se/mersmak

FRANKERAS EJ. TIDNINGEN VI BETALAR PORTOT.

Vi Media AB
SVARSPOST
201 208 68
831 18 ÖSTERSUND

LÄTT SOM EN PLÄTT

SKÖRDETID!

Passa på och njut av de **SÖTSYRLIGA PLOMMONENS UNIKA SMAK.** I en klassisk sockerkaka passar de perfekt.

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

En glasskula som får smälta på den nybakta kakan är toppengott till!

MJUK SOCKERKAKA MED PLOMMON

TID: 45 MIN **UGN:** 200°

10 BITAR

- 4 stora **plommon**
- 100 g **smör**
- 1 ½ dl **strösocker**
- 2 dl **vetemjöl** (180 g)
- 1 tsk **bakpulver**
- 1 tsk **vaniljpulver**
- 3 **ägg**
- ev **kokosflingor** till garnering

Tips! **Riv gärna ner lite citronskal i smeten.**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Smöra och bröa en form med avtagbar kant, ca 24 cm i diameter. Skär plommonen i bitar runt kärnan.
2. Smält smöret i en kastrull. Dra kastrullen från värmen och rör i sockret. Blanda mjöl, bakpulver och vaniljpulver. Tillsätt mjölblandningen och äggen i smöret och rör om till en jämn smet. Häll ner i formen.
3. Fördela plommonen på hela kakan. Grädda mitt i ugnen ca 35 min. Låt svalna. Strö ev över kokos. Skär upp i bitar.

ALLTID LÄGE FÖR EN HOTELLVISTELSE.

Med Coop Hotellpremie kan du som är Coop-medlem alltid bo på utvalda 3- och 4-stjärniga hotell till ett mycket bra pris – så passa på att unna dig en härlig hotellweekend lite oftare.

Från endast 745 kr/natt får du ett fint dubbelrum inklusive hotellfrukost för två.
Det spelar ingen roll om du är sugen på shoppinghelg i storstan eller hellre vill ladda batterierna med en avkopplande herrgårdsvistelse, här finns 750 olika hotell för alla smaker att välja mellan. Varmt välkommen med din bokning!

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.

STREET FOOD

Santa Maria

STOLT HUVUDSPONSOR Idol 2018

TASTY LAGA FALAFEL IKVÄLL!

Vi har hämtat inspiration från Orientens allra härligaste smaker. Resultatet? Ljuvliga falafelbollar, ingefärsdoftande ajvar och krämig veganmajo med smak av rostade sesamfrön.

INGREDIENSER:

1 frp Santa Maria Tasty Falafel Mix
2 dl kokande vatten
3 msk matolja
½ gurka, tärnad
1 tomat, tärnad
Santa Maria Roasted Sesame Mayo
Santa Maria Ginger Ajvar Relish
TILL SERVERING: Tortillabröd, pitabröd eller romansallad

GÖR SÅ HÄR:

1. Blanda Tasty Falafel Mix med 2 dl kokande vatten till en jämn blandning. Låt svalna lite. Fukta händerna och forma ca 20 bollar eller platta till bollarna till puckar. Använd ca 1 msk per boll/puck.
2. Stek bollarna eller puckarna i olja på medelhög värme i ca 5–10 minuter eller tills de är krispiga och genomstekta.
3. Fyll tortillas, pitabröd eller salladsblad med falafelbollar och grönsaker. Toppa med Roasted Sesame Mayo och Ginger Ajvar Relish.

20 MIN 4 PERSONS

Fler recept och inspiration finns på santamaria.se | santamariasverige

Lokala avvikelser kan förekomma.