coop

mer Smak

Matglädje som ger eko!

Häng med till familjen Wingårdh Fahlander.

MILJÖSMARTA MIDDAGAR!

Vardagsakuten rycker ut!

Receptet på den här smarriga tårtan hittar du på sidan 42.

Barnkocken Ebba

"Lätt som en plätt att göra köttbullar"

Överraska med PÅSKENS GODASTE!

Rensteksnittar • Tranbärsgravad lax • Rucolasill • Lammrostbiff med rödvinssås • Morotstärta med cream cheese-ägg • Vit kladdkaka...

7300190 084822
25 KR / MARS 2019

TJÄNA MER POÄNG SOM MEDLEM.

Handla via coop.se/ellos och få 2 poäng per krona.

Bli hallon kund och få 5000 poäng och därefter 300 poäng/månad. Coop.se/hallon

Handla via coop.se/adlibris och få 2 poäng per krona.

coop

Varsågod!

Därför får du Mer Smak

Du får den här tidningen för att du är viktig för oss på Coop. Mer Smak skickas hem till våra mest trogna kunder: till dig som är medlem i Coop, som handlar för minst 1000 kronor under 30 dagar och som drar ditt medlemskort.

Alla recept provlagas

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

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

Coops buffelmozzarella är en italiensk ost som tillverkas med mjölk från vattenbuffeln. Osten har en riktigt krämig och porös konsistens med slät yta och gräddig smak. Använd den som förrätt tillsammans med färska tomater, olja och lite prosciutto, eller testa att använda den som en lyxig ost på pizzan. Cirkapris: 19,50 kr.

Innehåll

Tips & Trix 5
Påskmeny med lamm 6
Pynta påskbordet 11
Möt mathjälten Carola 12
Fantastiskt påskfika 14
Vardagsakuten 21
Goda (och billiga) vegorätter 30
Medlemssidorna 35
Barnens kockskola 38
Saras sötn 42

Missa inte påsktårtan som smakar morotskaka! Se sid 42.

Sluta slänga mat – och bli miljösnäll!

”HUR ÄTER VI klimatsmart utan att förlora matglädjen?” frågar Pernilla Wingårdh i Vardagsakuten.

Hon är inte ensam om att fundera på hur vi ska leva mer hållbart. Vi har vant oss vid en bekväm livsstil som känns svår att ge upp. Det är lätt att fastna i en klimatångest som inte leder någonstans, men ska vi alla kunna ha ett bra liv i framtiden krävs förändring och att vi tänker om. Ju mer vi pratar och inspirerar varandra, desto fler idéer och roliga alternativ dyker det upp. Varför inte ta tåget till semestern, eller segelbåten? Ett av mina bästa sommarminnen är när jag och mina syskon tillbringade semestern på en segelbåt i Stockholms skärgård.

Svaret på Pernillas fråga hittar du på **sidan 21**. En viktig början är att sluta slänga mat och istället äta upp det vi handlar hem. Det är en förändring som kommer att göra stor skillnad.

PÅSKHELGEN ÄR SNART här, och att planera maten är halva nöjet om du frågar mig. På **sidan 6** finns en supergod påskmeny, och helt traditionsenligt bakar jag en påsktårta. Årets version är en smaskig morotskaka med morotsmarmelad och apelsinsmakande ägg av cream cheese på toppen.

Sara

Sara Begner är matkreatör och chef för Coop provkök.

Tyck till om Mer Smak! mersmak@coop.se

FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

Bakom kulisserna

Thron Ullberg i full fart med att fotografera Carola Magnusson.

”Mormor använde allt i skafferiet”

Hej, fotograf Thron Ullberg! Du har fotograferat nästan alla Mer Smaks mathjältar. Är det någon du blivit extra inspirerad av?

– Jag tycker att tanken med att inte slänga ”gammal eller utgången” mat är snillrik. Kom att tänka på min gamla mormor när jag fotograferade Paul Svensson och hans pop up-restaurang ReTaste. Hon såg alltid till att använda all mat i skafferiet!

I det här numret har du fotograferat Carola Magnusson.

– Ja, Carola var extra kul att träffa igen. Första gången jag fotograferade henne var så tidigt som 2005.

Maxa dina poäng.

✔ Poäng på allt du handlar – överallt
✔ Ingen årsavgift första året
✔ Trygga resor och säkra köp

Ansök idag på coop.se/CoopMC

Effektiv ränta vid utnyttjad kredit på 20 000 kr är 16,55% (2019-02-01).

Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK

Det är även gott att toppa med en bit rökt lax.

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

MÅSTE I PÅSK MAJO!

Majonnäs är gott som det är, till räkor, som en klick på en god macka eller på ägghalvor förstås. Om du smaksätter majonnäsen går den att använda till ännu mer!

✔ **Srirachamajo:** Rör ihop ca 1 dl majonnäs och 1 msk srirachasås i en skål. Vill du ha den hetare –smaka av med mer. Fyll t ex tortillabröd med falafelbollar, strimlad kål och srirachamajo och rulla ihop till en wrap.

✔ **Aioli:** Tillsätt lite pressad vitlök i majonnäsen. God att klicka i en fisksoppa.

✔ **Örtmajonnäs:** Finhacka en kruka basilika, timjan eller persilja (beroende på vad du ska servera den till och vilken som är din favorit). Rör ner i majonnäsen tillsammans med lite rivet citronskal, salt och peppar.

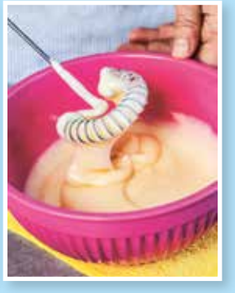
✔ **Caesarmajo:** Blanda ner riven parmesan, lite riven vitlök, cayennepeppar och salt i majonäsen. Servera till t ex grillad kyckling.

✔ **Till asiatiska rätter:** Smaksätt majonnäsen med sesamolja, soja, riven ingefära och gärna lite chili.

Så enkelt gör du din egen majonnäs!

1 Lägg 2 **äggulor** i en skål. Tillsätt 1 msk **vitvinsvinäger**. Lägg gärna en disktrasa under skålen så att den inte halkar runt.

2 Häll i 2 dl **neutral olja**, först i droppar och sedan i en tunn stråle medan du vispar.



3 Smaka av med **salt** och **peppar**. Kan förvaras i kylskåp upp till ett par veckor.

FOTO: EVA HILDÉN UR BOKEN: BARNENS KOCKSKOLA

Malin Haawind.

FOTO: SOFIE ANDERSSON

MÅNADENS MATPROFIL

»Hälften av glädjen är att laga maten«

Malin Haawind är etnolog och aktuell med boken ”Ät din jävel” (om matglädje, dödsångest, vitlök och smör).

Vad är matglädje för dig?

– Till att börja med är det stunden när jag lagar mat. Att laga mat är ett måste i vardagen, men till skillnad från tvätta och dammsuga slutar matlagningen med att man sitter med t ex en saffransdoftande fiskgryta framför sig.

Många vill ju klara av matlagningen på så få minuter som möjligt …

– Om man bara ser mat som bränsle är det tråkigt att laga mat. Om man ser det som en social och kulturell grej blir det mycket härligare. Folk verkar bli kränkta för att de måste äta varje dag och få in det mellan yogan och parkouren, typ.

Varför är du intresserad av ämnet?

– Jag hade en period som ung när jag överträdade och hade strikta regler för vad jag åt. Jag blir ledsen när jag tänker på de dagar, veckor, månader och år som jag inte riktigt levde. Det tog tid att komma till insikt, men när jag gjorde det var det som om jag kunde dra ner luft i lungorna för första gången på länge. Det var också en feministisk/politisk insikt.

PÅSKENS GODASTE MENY!

Några enkla smårätter att välja mellan som start på middagen, sedan DET UNDERBARA LAMMET MED TUNT ROSTADE ROTFRUKTER. En fin ostbricka är ett ljuvligt slut.

RECEPT: **SARA BEGNER & DANIELLE BROOKES** STYLING: **LENA SÖDERSTRÖM**
FOTO: **WOLFGANG KLEINSCHMIDT**

PEACH BUBBLES

TID: 10 MIN
Krämig och bubblig – perfekt påskdrink!

4–6 GLAS
1 frp **konserverade persikor** (ca 400 g)
10 **isbitar**
1 **lime**, finrivet skal
4 dl **mousserande vin** eller kolsyrat vatten

GÖR SÅ HÄR
Låt persikorna rinna av och mixa till en slush med is och limeskal. Rör ner mousserande vin eller kolsyrat vatten och häll direkt upp i glas för servering.

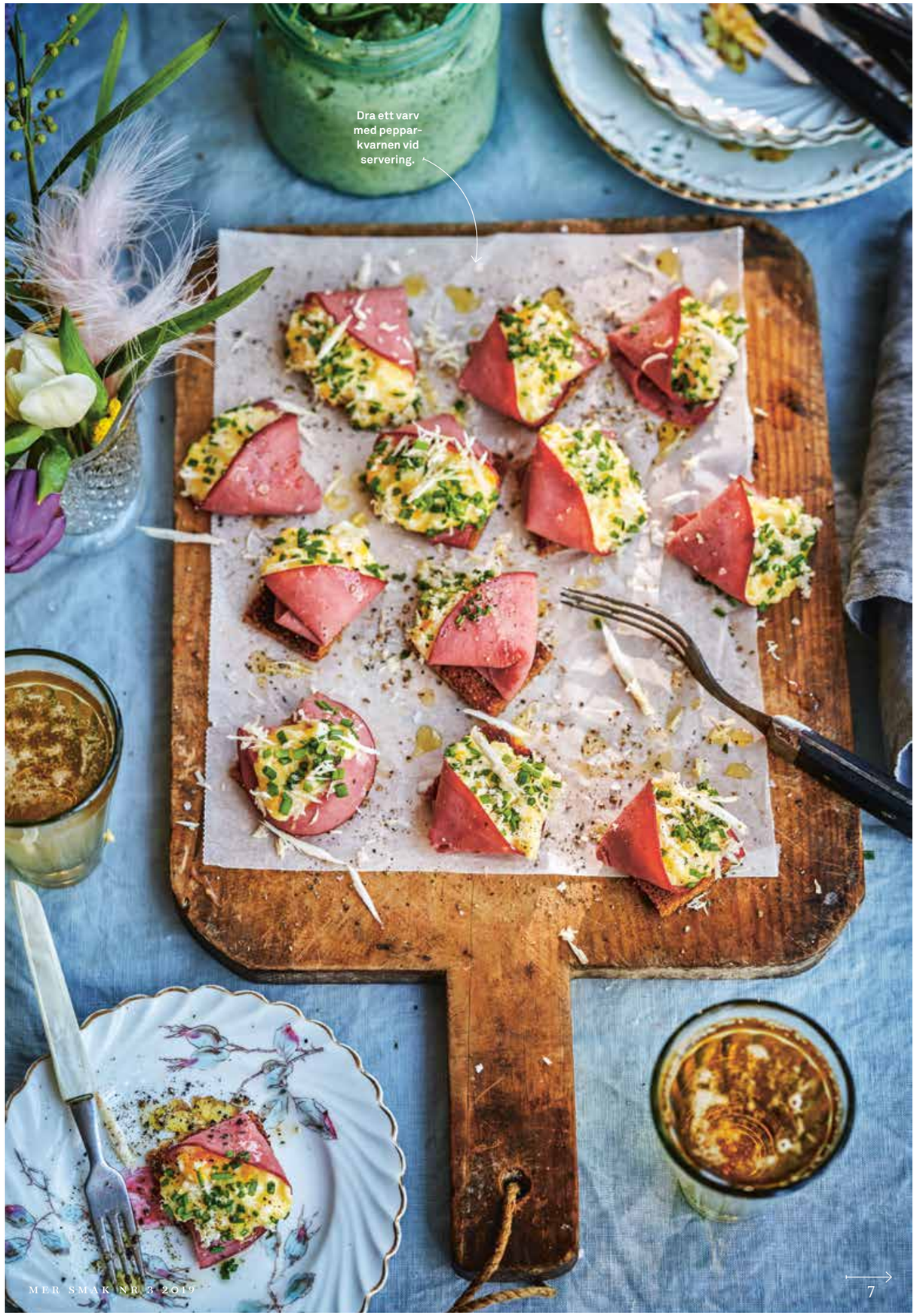
RENSTEKSSNITTAR MED ÄGG & PEPPARROT

TID: 30 MIN
Enkelt. Men så effektfullt och gott.

6 BUFFÉPORTIONER
4 **ägg**
½ dl **majonnäs**
salt och **svartpeppar**
4 skivor **kavring**
2 msk **smör**, till stekning
100 g **rökt renstek** i tunna skivor
färsk pepparrot
finskuren **gräslök**

Tips! **Rökt renstek i tunna skivor finns i påläggs-disken.**

GÖR SÅ HÄR
1. Koka äggen ca 6 min. Skala direkt och hacka dem fint. Rör ihop med majonnäsen och smaka av med salt och peppar.
2. Skär bort brödets kanter och stek i smör på båda sidor. Dela bröden i fyra bitar.
3. Snurra ihop rensteksskivorna till en strut och fyll med äggsallad. Lägg dem på bröden och toppa med riven pepparrot och gräslök.



TRANBÄRSGRAVAD LAX MED GRAVLAXSÅS

TID: 10 MIN + 2 DYGN

Vackert röd och syrligt god av tranbären.

6 BUFFÉPORTIONER

- 300 g **laxfilé**, ryggmittbit, gärna Salmalax
- 2 dl **frysta tranbär** eller lingon
- 1 dl **strösocker**
- ½ dl **salt**

TILL SERVERING

- 1 **syrligt äpple**, skalat och fintärnat
- ½ dl **frysta tranbär**
- **dill**
- **gravlaxsås**

GÖR SÅ HÄR

1. Mixa tranbär, socker och salt till en puré. Lägg laxen i en mindre form eller plastpåse och häll purén över laxen så den täcker hela biten. Låt stå i kylen 2 dygn. Vänd runt påsen några gånger under tiden.

2. Skrapa bort purén från laxen och skär i tunna skivor. Lägg skivorna på ett fat och garnera med äpple, tranbär och dill. Servera med gravlaxsås.

KRÄMIG RUCOLASILL

TID: 15 MIN

Kolla hur få ingredienser det är! Hur smidigt som helst att göra godaste påsksillen i år!

6 BUFFÉPORTIONER

- 70 g **rucola**
- 2 dl **crème fraiche**
- ½ **lime**, finrivet skal
- 1 frp **5-minuterssill** (420 g)

GÖR SÅ HÄR

1. Mixa rucolan med hälften av imat fraichen tills den är slät och har fin grön färg. Rör ner resten av imat fraichen och limeskal.

2. Skär sillen i bitar och vänd ner i såsen. Låt gärna stå en stund före servering.

REDAKTIONENS VAL

LAMMROSTBIFF MED RÖDVINSSÅS & TUNT SKIVADE ROSTADE ROTFRUKTER

TID: 1 TIMME **UGN:** 200° VARMLUFTSUGN

Här snackar vi "comfort food" på riktigt!

6 PORTIONER

- 1 kg **lammrostbiff**
- 1 msk **flingsalt**
- 1 tsk **svartpeppar**
- 2+1 msk **smör**, till stekning
- 1 **rödlök**, finhackad
- 2 msk **tomatpuré**
- 3 dl **rödvin**
- 2 dl **vatten**
- 2 msk **oxfond**
- 1 msk **ljus sirap**
- 50 g **smör**

ROSTADE ROTFRUKTER

- ½ kg **små potatisar**
- ½ kg **små rödbetor**
- ½ kg **jordärtskockor**
- 3 msk **olivolja**
- ½ msk **flingsalt**

VITLÖKSSMÖR MED APELSIN & ROSMARIN

- 100 g **smör**, rumsvarmt
- 1 **vitlöksklyfta**, riven
- 1 msk finrivet **apelsinskal**
- 1 msk finhackad **rosmarin**
- ½ tsk **salt**

GÖR SÅ HÄR

1. Vispa ihop smöret med vitlök, apelsinskal, rosmarin och salt, använd gärna elvisp.

2. Salta och peppra köttbitarna rejält. Hetta upp en stekpanna och stek köttet i smör till fin stekyta. Lägg över i en ugnsform.

3. Rödvinssås: Stek löken i smör i samma panna tills den är mjuk och glansig. Tillsätt tomatpurén och stek under omrörning tills det mörknat något. Häll i vinet och låt puttra någon minut. Tillsätt vatten, fond och sirap och låt småputtra ca 30 min. Späd ev med mer vatten om det behövs. Klicka i smöret och låt puttra ytterligare 5 min.

4. Rostade rotfrukter: Skrubba och skiva alla rotfrukter tunt på mandolin. Fördela på två plåtar med bakplåtspapper. Ringla över olja och strö över flingsalt. Rosta båda i varmluftsugn ca 20 min.

5. Låt köttet stå i ugnen med rotfrukterna till en innertemperatur på 57°. Låt vila 5 min innan det skärs upp i skivor. Servera med vitlökssmör, rödvinssås, rotfrukter och gärna primörsallad.

PRIMÖRSALLAD

Ansa 1 knippa **sparris** och skär i tre delar. Skär 1 liten **romanesco-blomkål** i små buketter och skär en liten **rödlök** i klyftor. Lägg ner allt i saltat kokande vatten och låt koka ca 3 min. Låt rinna av i ett durkslag några minuter. Vänd runt med 70 g **småbladig salladsmix**, 1 msk **olivolja** och 1 tsk **flingsalt**.

TRE SORTERS OST MED ROSMARINKOLASÅS

TID: 25 MIN

Den ljuvliga kolasåsen gör ostbrickan till en dröm!

6 PORTIONER

ca 150 g **ädelost**
ca 150 g **chèvre**
ca 150 g **kittost**
☘ 1 frp **salta kex**
☘ 2 **päron**, skivade

KOLASÅS

☘ 1 dl **vispgrädde**
☘ 1 dl **ljus sirap**
☘ 1 dl **strösocker**
☘ 1 **rosmarinkvist**
☘ 2 msk **smör**
1 tsk **flingsalt**

GÖR SÅ HÄR

1. Mät upp grädde, sirap, socker och rosmarin i en kastrull och låt koka till 110°.
2. Tillsätt smöret och rör tills det smält. Låt svalna något och servera med ost, kex och päron.

Tips! Strö lite grovt hackade nötter eller mandlar över osten. Gärna rostade!

Glada servetter
Enklaste sättet att få lite påsk på bordet? 21,95 kr.

Sitt länge!
Kanske dags för nya dynor till köksstolarna? Dynor i bomull, 89 kr.

Glad påsk!
Fina påskägg, från 14,90 kr.

HELGFINT PÅ PÄSK-BORDET!

Ljusgult
Ljus med gulliga kyck-lingar, 19,95 kr.

Påskpynta

Inga måsten – bara mys. Och lite pynt! Påsken i ett nötskal.

Underlägg
Pasteller är påskens finaste. Bordstabletter, 39,95 kr/styck.

Retro
Låt en rar kanin förgylla din morgon. Mugg i porslin, 29, 95 kr.

Påskpippi
Hur gullig? Overall i 100 % polyester, strl 86/92–122/128. Finns också som kanin. 249 kr.

Äntligen ägg! **Gula äggkoppar är finast till påsk. Äggkoppar i plast, 24,95 kr/4-pack.**

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

NOW AVAILABLE
BROOKLYN LAGER 3,5%

THE LAGER THAT BROOKLYN BUILT.

Distribueras av Carlsberg Sverige AB. Konsumentservice 020-78 80 20. www.carlsbergsverige.se Lokala avvikelser kan förekomma.

Alkohol är beroendeframkallande

”Jag kommer inte att hinna ändra allt jag vill, men jag hoppas åstadkomma något som gör skillnad.”

Eko-pionjär!

Namn: Carola Magnusson

Gör: Driver flera restauranger i Storstockholm, allt från skolkök till museirestauranger och värdshus.

Matstil: Rätter lagade från grunden på ekologiska råvaror, gärna närproducerade.

Känd för: Lagade så god skolmat att föräldrarna ville köpa mat med sig hem till middag.

Vision: Fortsätta sprida kunskap och passion för bra mat, hälsa och miljö och driva arbetet för en renare planet in i framtiden.

Mathjälten: Carola Magnusson

”JAG VILL INTE LURA BARNEN PÅ DET DE HAR RÄTT TILL”

Långt innan oss andra såg hon sambandet mellan kärleken till god välllagad mat och omsorgen om vår jord och våra barn. Hon känner fortfarande hopp, även om tiden är knapp.

DET ÄR TIDIGT 1990-tal, en vanlig morgon, och Carola Magnusson promenerar mot skolan för att lämna ett av sina barn. Från matsalen kommer en metallisk lukt, helt utan ledtrådar om vilken mat som ska serveras till lunch. Det visar sig att det är pulvermos och någon sorts färdiga biffar.

Carola arbetade på den tiden som ekonom men hade mat som sitt största intresse i livet. Mormor, som lagade mat från grunden med kärlek och rena råvaror, hade fått henne att laga och älska god mat.

– För mig var det främmande att mina barn varje dag skulle äta maten jag kände lukten av den morgonen. Något så identitetslöst. Det kändes som att lura barnen på något som de har rätt till.

Hur det gick till exakt vet nog ingen, men efter ett antal turer blev Carola Magnusson erbjuden att ta över driften av köket i skolan där hennes barn gick, och hon sa upp sig från sitt jobb som ekonom.

Snart började den lockande doften av nybakat bröd sprida sig i skolan på förmiddagarna. Kryddor rostades i heta pannor. Nötter hackades. Grönsaker ugnsbakades. Ofta var lunchen en värmande soppa med nybakat bröd (gjort på gröt som blivit över tidigare i veckan). Plötsligt ville barnen prata mat. Föräldrarna började intressera sig. Mattidningar hörde av sig. Teve kom.

– Det intressanta var att jag inte hade mer pengar till maten än någon annan skola. Ändå gick det att göra så mycket gott. Ett ”enkelt” sätt att spara är att laga vegetariskt – då räcker pengarna längre.

Den mat som inte gick åt under dagen fick föräldrar köpa när de hämtade barn på eftermiddagen. Att frivilligt köpa och äta skolmat till middag, det var helt nytt!

Det rullade på, och Carola driver fortfarande skolmatsalar, men även värdshus och kaféer, med samma inställning. Idag har många fått upp ögonen för det hon visste intuitivt redan för 20 år sedan:

✔ Att man inte slänger mat, utan t ex bakar bröd på den överblivna gröten.
✔ Att man både sparar pengar och tar hand om planeten om man lagar vegetariskt.
✔ Att man använder hela djuret de gånger man väljer att äta kött.
✔ Att det är godare med potatismos man själv stompar med mjölk och smör än ett pulver man blandar med vatten.

I grunden ligger helhetssynen på råvaror och vår jord.

– Ibland kan jag känna en sådan kärlek till något så enkelt som en morot. Den är vacker, god, billig, närodlad, nyttig … Den används över hela världen och passar alla smaksättningar. På Stora Skuggans värdshus serverar vi den rökt med lite tryffel. Men den passar lika bra i den thailändska soppan tom ka gai med kokosmjölk och lime. Och minst lika bra riven och stekt till rårakor. Eller i dillkött … Att gynna den svenska bonden som odlat den är att vara snäll både mot planeten och mot sin hälsa.

Hon har massor av tankar och idéer om de flesta råvaror och hur de kan användas.

– Det svenska ”riset” är en annan sak jag brinner för just nu. Alltså våra hela spannmål som nakenråg, matvete, nakenkorn … När man har serverat det till en måltid kan man nästa dag blanda med riven ost, ägg, dill och lite Maizena och steka ljuvliga plättar. Sådant älskar jag.

– Det finns ju en massa problem nu med vår planet, som vi själva ställt till med. Men det finns hopp! Och det är det jag vill förknippas med. Som det här med vårt lamm som vi serverar. Vi köper hela lamm – det är de som går och betar på ängarna runt Stora Skuggan på Djurgården – och så styckar vi och använder hela djuren. Det vore mycket enklare att köpa det vi behöver varje dag, men att använda det som finns runt omkring oss och använda hela djuret för att undvika svinn är på något sätt det minsta vi kan göra här.

– Jag tänker mycket på tålamod. Jag vet att jag inte kommer att hinna ändra på allt jag vill under min livstid, men jag hoppas att jag kommer att ha åstadkommit någonting som gör skillnad. ❤

Text: Anna Gidgård **Foto:** Thron Ullberg

FOTO: GUNNAR BERGKRANTZ

Garnera moset med extra parmesan och finrivet citronskal.

Låt potatisen spela huvudrollen!

POTATISMOS MED CITRUS & PARMESAN

TID: 30 MIN

Otroligt gott mos som smakar som potatis ska göra. Vispa det riktigt luftigt!

4 PORTIONER

- 1 kg **potatis**, gärna mjölig
- 50 g **smör**
- 3 dl **mjölk**
- ½ **citron**, finrivet skal och saft
- 2 dl finriven **parmesanost**
- 1 krm **råsocker**
- 2 tsk **havssalt**
- 1 krm nymalen **vitpeppar**
- 30 g **rucola**

Tips! **Servera till exempelvis lammfärsbiffar eller vegetariska biffar.**

GÖR SÅ HÄR

1. Skala och koka potatisen i saltat vatten. Mosa med en kross eller ballongvisp. Värm smör och mjölk tills smöret smält. Häll ner mjölken i potatiskrosset och rör kraftigt till ett fluffigt mos.

2. Tillsätt citron, parmesan, socker, salt och peppar. Servera moset med rucola.

BAKA TILL PÅSK!

SÖTT, GOTT & VACKERT PÅ BORDET!

LEDIGA DAGAR GER TID ATT FIKA. Och då vill man så klart ha något riktigt gott till kaffet. Prova vår vita kladdkaka med godisägg, kokosbollarna med vit choklad eller någon annan av godbitarna.

RECEPT: **LENA SÖDERSTRÖM**
FOTO: **EVA HILDÉN**

LÄTT SOM EN PLÄTT

KOKOSBOLLAR MED VIT CHOKLAD & LIME

TID: 15 MIN + TID ATT SVALNA

Om du gillar kokostoppar så kommer du att älska dessa!

CA 25 STYCKEN

- ¾ dl **vispgrädde**
- 200 g **vit choklad**, hackad
- 100 g **kokosflingor**
- 1 **lime**, finrivet skal (endast det gröna)

GARNERING

- 50 g **kokosflingor**

2 krm **flingsalt**
2 krm **gul hushållsfärg**

GÖR SÅ HÄR

1. Värm grädden och dra kastrullen från värmen. Lägg i chokladen och rör tills den smält. Rör ner kokosflingorna och rivet limeskal. Låt smeten kallna ca 30 min i rumstemperatur.
2. Blanda kokosflingor, flingsalt och karamellfärg. Massera in färgen med fingrarna.
3. Forma smeten till ca 25 bollar och rulla i de gula kokosflingorna. Låt kallna en stund i kylen före servering.

Fluffig bakelse med krämig fyllning. Mums!

SÖTA ÉCLAIRER

TID: 1 TIMME + TID ATT SVALNA
UGN: 200°

Prova en klassisk bakelse till påsk.

10–12 STYCKEN

1 dl **vatten**

- 1 dl **mjölk**
- 50 g **smör**
- 2 dl **vetemjöl**
- 3 **ägg**

FYLLNING

- 200 g **cream cheese**
- 1 dl **vispgrädde**
- 1 dl **florsocker**
- ½ tsk **vaniljpulver**

GLASYR

- 2 dl **florsocker**

4 tsk **pressad limesaft**
hushållsfärg, valfri färg

Tips! **Pudra över lite florsocker eller hallonpulver vid servering.**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Koka upp vatten, mjölk och smör i en kastrull. Tillsätt mjölet under kraftig omrörning med t ex en träslev tills smeten släpper kastrullens kanter och är glansig. Lägg över smeten i en bunke och knäck i äggen ett i taget under kraftig omrörning med träsleven eller med elvisp.
2. Lägg smeten i en spritspåse. Spritsa ut 10–12 stycken ca 9 cm långa och 2 ½ cm breda bitar på en plåt med bakplåtspapper. Grädda mitt i ugnen tills de är gyllenbruna och känns lätta, ca 25 min. Öppna inte ugnsluckan förrän mot slutet av gräddningen. Låt kallna på galler. Skär eller klipp ett snitt utefter långsidan i bakverken.
3. Vispa ihop cream cheese, grädde, florsocker och vaniljpulver till en fluffig kräm. Spritsa fyllningen i bakverken.
4. Rör ihop florsocker och limesaft till en glasyr. Rör ev i några droppar hushållsfärg till önskad färgnyans. Ringla eller bred glasyren på éclairerna.

PRENUMERERA NU!

SPECIALERBJUDANDE PÅ VI!

6 NR
+ 2 skålar från Rörstrand
249:- + porto 89:50

Du får 2 skålar på köpet!

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.

SKÅLAR FRÅN RÖRSTRAND
Eden är en av Rörstrands mest älskade serviser designad av Sigrid Richter på 60-talet. Skålen rymmer 30 cl, tål maskindisk, micro, ugn och frys. Du får 2 stycken. Totalt värde **258 kr**.

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

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

❑ **6 nr av Vi + 2 skålar för 249 kr** (+ porto 89:50).
Totalt värde 656 kr. **Jag sparar 407 kr!** (VIT597)

❑ **6 nr av Vi + 2 extranummer 249 kr**. Totalt värde 548 kr. **Jag sparar 299 kr!** (VIT599)

Namn:

Adress:

Postadress:

Mobilnummer:*

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

E-post:*

*Obligatoriskt för avisering av premie. Vid brevavisering tillkommer porto 30 kr

SVARA PÅ WEBBEN:
vi.se/mersmak

FRANKERAS EJ. TIDNINGEN VI BETALAR PORTOT.

Erbjudandet gäller t.o.m. 2019-06-30 inom Sverige i hushåll som ännu inte prenumererar på tidningen Vi. Prenumerationen är tidsbegränsad och vid slutet av perioden skickas ett erbjudande om fortsatt prenumeration. Premien skickas ca tre veckor efter vi mottagit din betalning. 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.

Vi Media AB
SVARSPOST
201 208 68
831 18 ÖSTERSUND

VIT KLADDKAKA MED PÅSKGODIS

TID: 40 MIN
UGN: 175°
Den här underbara kakan är nog omöjlig att inte tycka om.

12 BITAR
- 150 g **smör**
- 200 g **vit choklad**
- 3 **ägg**
- 2 dl **strösocker**
- 2 ¾ dl **vetemjöl**
- ½ tsk **vaniljsocker**

TOPPING
ca 3 dl **M&M-godis**
ca 2 dl tunt skivade **choklad-bitar,** t ex Co-Co eller Snickers

GÖR SÅ HÄR
1. Sätt ugnen på 175°. Klä en form med avtagbar kant, ca 26 cm i diameter, med bakplåtspapper.
2. Smält smöret i en kastrull. Dra kastrullen från värmen och tillsätt chokladen. Rör tills chokladen smält och låt svalna ca 5 min.
3. Knäck i äggen ett i taget. Rör ner socker, mjöl och vaniljsocker.
4. Rör till en jämn smet och häll smeten i formen. Fördela hälften av godisarna över kakan och grädda mitt i ugnen 10 min. Strö över resten av godisarna och grädda ytterligare ca 20 min. Låt kakan svalna i formen.

Tips! **Rulltårta och lemon curd kan köpas färdig eller göras beroende på tid.**

Lika god som vacker, som avslutning på påskbuffén.

TRIFLE MED APRIKOS & PASSION

TID: 20 MIN

En superläcker dessert som kommit för att stanna.

10 PORTIONER

1 **rulltårta med hallon- eller jordgubbsfyllning** (360 g)
1 burk **aprikoshalvor** (420 g)
½ dl **spad**

FYLLNING

- 200 g **cream cheese**
- 1 dl **vispgrädde**
- ½ dl **florsocker**
- 225 g **fryst mango**, tinad
1 burk **mandarinklyftor** (312 g), avrunna

TOPPING

- 2 dl **vispgrädde**
½ dl **lemon curd**
2 **passionsfrukter**
- **mynta**, till garnering

GÖR SÅ HÄR

1. Skär rulltårtan i ca 1 cm tjocka skivor. Lägg skivorna och aprikoshalvor längs kanten och i botten i en serveringsskål (gärna transparent). Ringla över aprikosspad.
2. Fyllning: Vispa ihop cream cheese, grädde och florsocker. Vänd ner mango och mandarinklyftor och häll fyllningen i skålen.
3. Vispa grädden fluffig och rör ner lemon curden. Toppa triflen med grädden. Dela passionsfrukterna och kläm ut kärnorna över grädden. Garnera med myntablad.

CHOKLADBRÄCK MED PÅSKGODIS

TID: 10 MIN + TID ATT STELNA

Så enkel och så effektfull.

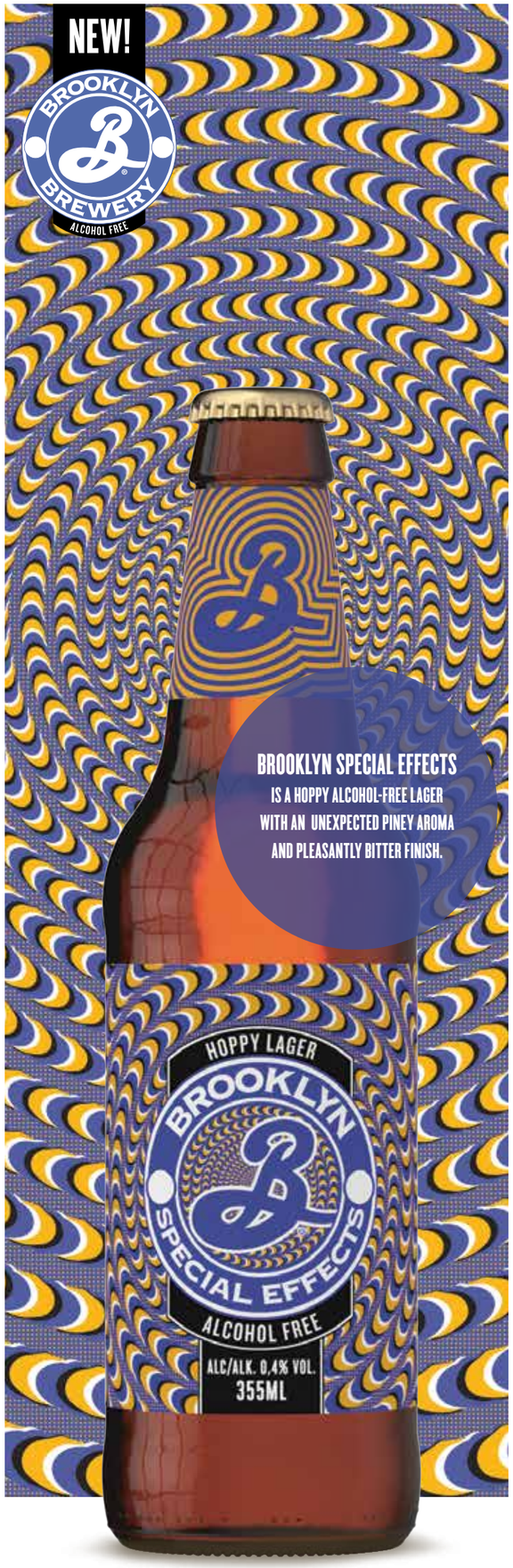
12 BITAR

300 g **vit choklad**
- 50 g **mörk choklad**
5 dl **chokladägg el likn**

GÖR SÅ HÄR

1. Smält chokladen varsamt i var sitt vattenbad. Häll ut den vita chokladen på ett bakplåtspapper och bred ut till ett jämnt lager med måtten ca 20x30 cm.
2. Ringla över den mörka chokladen och toppa med äggen. Låt stelna i rumstemperatur och förvara i kylen till servering, minst 1 timme.

Mandel, choklad, marsipan... Vilka ägg gillar du bäst?



Distribueras av Carlsberg Sverige AB. Konsumentservice 020-78 80 20. www.carlsbergsverige.se. Lokala avvikelser kan förekomma.

Gör något för svenska bönder.

En våffla till exempel.

När du väljer Bra mat från Lantmännen bidrar du till ett livskraftigt lantbruk och ansvarsfullt producerad mat.

Bra mat från Lantmännen

Hjälp oss att äta mer *miljö-smart!*

OK, jag kommer. Det här fixar vi lätt!

»Vi vill äta middagar som får oss och planeten att må bra. Gärna mer BÖNOR OCH ROTFRUKTER, men utan att förlora matglädjen«, säger Pernilla Wingårdh. »Hur sjutton gör vi?«

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

ANNA-LENA AHLSTRÖM

Matkreatören Sara Begner rycker ut!

Vi som fick besök!

FAMILJEN: Pernilla Wingårdh och Mats Fahlander med barn och bonusbarn. När Vardagsakuten var på besök tog Pernilla och hennes dotter Andrea emot.

BOR: I Viken strax utanför Helsingborg.

GÖR: Driver bananimportföretaget Agroban.

KLIMATSMART TIPS: Cykla till jobbet.

HUR FÅR MAN gedigna köttätare att njuta av bönor? Går det att fixa en god middag som inte påverkar planeten så mycket? Vad behöver vi förändra för att göra skillnad? Familjen Wingårdh Fahlander har påbörjat en resa mot ett klimatsnällare liv. Pernilla tar cykel istället för bil till jobbet, och går något sönder försöker man laga det istället för att köpa nytt. Nu står matlagningen på tur.

– I många delar av världen är kött en krydda och något man äter till fest; basen i maten är grönsaker. Vi vill lära oss att laga middagar på samma sätt. Det har gått för mycket slentrian i vårt sätt att tänka på vad som ska finnas på tallriken.

Familjen behöver inspiration för att göra förändringen rolig och variationsrik. Mat är njutning, och så måste det få fortsätta att vara.

– Hur lagar man mat på plåt? undrar Pernilla. Det ser så läckert ut på alla bilder. Vi är även noviser när det gäller bönor, och vår vanligaste rotfrukt är morötter. Hjälp oss att upptäcka fler.

– Ät upp all mat och sluta slänga rester, det är en av de viktigaste varje dag-åtgärder vi kan göra för att minska påverkan på miljön, säger Sara Begner. Bara genom den förändringen har ni gjort stor nytta.

Följ med in i familjens kök och inspireras av hur små förändringar och enkla tips gör omställningen till fler miljösmarta middagar både rolig och spännande.

Tips för en miljösmart vardag ⟶

Pernilla förbereder ugnsplåten med blomkål.

1 Lev grönare

En av de viktigaste sakerna som får både dig och planeten att må bättre av är att växla över till grönare middagar. Se köttet som den extra kryddan och låt basen i middagarna komma från växtriket. Tillsammans kan vi med små förändringar bidra till att minska påverkan på klimatet, en middag i taget.

Ät gärna mer av!

Linser, **bönor**, **rotfrukter**, **mörkgröna bladgrönsaker** och **frukt**.

Mer inspiration för miljösnälla middagar hittar du på One Planet Plate, **wwf.se.**

2 Tillbaka till rötterna

Rotfrukter håller dig mätt länge och bidrar på ett enkelt och billigt sätt till fler gröna inslag på middagsbordet. Ugnsbakade får de ännu mer smak, ta även med blast och skal på plåten. Vidga dina vyer och prova andra rotfrukter och nya kål- och löksorter.

Rotselleri
Majrova
Kålrabbi
Fänkål
Jordärtskocka

3 Andra chansen-middagar

Låt den lilla biten fetaost, den sista slatten tomatsås eller två halvmjuka morötter få en andra chans och vara början på något nytt. De bästa resträtterna kräver inte stora mängder av någon ingrediens, det är blandningen som är grejen.

Pytt i panna
Jambalaya
Frittata
Grönsakswok
Pizza

Trevliga resträtter!

Laga något gott av musslor!

4 *Fiska i nya vatten*

Odlade och miljömärkta musslor borde få guldmedalj som klimatvänlig mat. De behöver inget foder utan äter växtplanton, vilket bidrar till att rena haven. Men viktigast är ändå smaken. En krämig musselpasta är middagsnjutning som gör skillnad.

FOTO: EMILY DAHL

5 Ta tåget till släkten i påsk

Klimatklubben startades för att inspirera till förändring. Rekordsnabbt har de fått över 45 000 följare i sociala medier. Emma Sundh, en av grundarna, ger oss vardagstips som gör skillnad.

☑ **Prata om klimatet.** Det omvandlar klimatångesten till förändring och engagemang. I Klimatklubbens flöde känns inget omöjligt, och du får många nya infallsvinklar. Några medlemmar startade kampanjen Klimatnytt för att få in klimatnyheter jämte ekonominytt och sportnytt, i public service.

☑ **Våga utmana dina fördomar.** Jag åkte tåg till Frankrike med en 6-månaders bebis, och det gick galant. Ta tåget till släkten över påsken.

☑ **Uppskatta istället för att ta för givet.** Vi måste bli medvetna om vilka avtryck våra val ger. Förut drack jag kaffe och slängde hälften. Nu reflekterar jag över hur långt kaffet har färdats, hur många bönor det gått åt för att brygga den där koppen och dricker upp till sista droppen. Så enkelt, men det stoppar mycket kaffesvinn. Det kan du applicera på alla livsmedel.

Ät upp maten. Det är Saras bästa tips till Andrea för att leva miljösnällt.

6 *Recepten på miljösmarta middagar med mycket färg och smak*

Tips!
Servera gärna pizzan med en kålsallad.

Rensa ut små överblivna ostbitar i kylen att ha i pizzan.

Måndag

RESTRÄDDARPIZZA PÅ ROTFRUKTSBOTTEN

UGN: 225° **TID:** 45 MIN

4 PORTIONER

- 200 g **riven ost**
- 20 tunna skivor **rökt skinka** eller kalkon
- 4 **ägg**
- 1 **rödlök**, tunt skivad
- **oregano**, torkad

flingsalt

- **svartpeppar**

PIZZABOTTEN

- 600 g rivna **rotfrukter**, t ex morot, palsternacka, rotselleri
- 3 **ägg**
- 75 g **riven ost**

2 msk **fiberhusk**
1 tsk **salt**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°.
Pizzabotten: Blanda rotfrukter, ägg, ost, fiberhusk och salt. Låt svälla 10 min och tryck sedan ut på en plåt med bakplåtspapper så tunt det går, antingen en stor pizza eller fyra mindre portionspizzor. Förgrädda mitt i ugnen 10–15 min.
2. Strö ost på pizzabottnen och lägg ut skinkskivorna. Knäck ett ägg ovanpå och toppa med rödlök. Grädda i övre delen av ugnen 5–10 min. Toppa med oregano, flingsalt och nymalen svartpeppar.

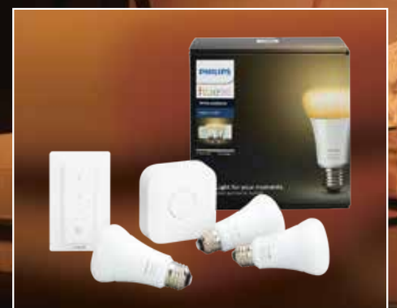
PHILIPS

LED-lampor

Philips Hue White ambiance

Skapa bra ögonblick
med intelligent belysning

Philips Hue White ambiance är LED-lampan som ger dig nyanser av vitt ljus, från det kalla till det varma mysiga ljuset. Det är bara att ansluta lampan och styra belysningen med din smarttelefon, platta eller med den medföljande trådlösa kontakten, ute såväl som hemma. Ljuset kan skonsamt väcka dig en mörk vintermorgon, ge dig energi eller ge dig bra ljus att läsa och slappna av i.



Philips Hue White ambiance starterkit
Rek. försäljningspris 1299 kr.

hue personal wireless lighting

2200 - 6500 Kelvin
From warm white — To cool daylight

Philips Hue finns på Stora Coop!

Philips LED WarmGlow-lampor

Ju mer
du dimrar,
desto varmare
blir ljuset

Philips LED SceneSwitch-lampor

Använd din
befintliga
strömbrytare
som dimmer

Philips LED Vintage-lampor

Gjord för
att synas
– lika snygg
tänd som släckt

Philips Vintage-lampor finns på Stora Coop!

VILTKORVGRYTA MED SENAPSKRÄM

TID: 35 MIN

4 PORTIONER
- 250 g **viltkorv**
- ½ **purjolök**, den gröna delen
- 300 g **morötter**
- 300 g **potatis**
- 300 g **kålrot**
- 1 msk **neutral olja**
- 8 dl **vatten**
- 2 **grönsaksbuljongtärningar**
- 1 **lagerblad**
- 1–2 tsk **torkad mejram**
- **salt** och **svartpeppar**

SENAPSKRÄM
- 2 dl **växtbaserad crème fraiche**
- 1 msk **skånsk senap**
- **salt** och **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Skär korven i bitar och purjolöken i ringar. Skala och skär morötter, potatis och kålrot i jämnstora bitar. Stek korven i en gryta i lite olja så den får färg. Tillsätt lök och rotfrukter och stek någon minut till under omrörning.
2. Häll i vattnet och smula ner buljongtärningarna. Lägg i lagerblad och mejram. Låt sjuda 10–15 min, tills rotfrukterna är mjuka. Smaka av med salt och peppar.
3. Blanda crème fraiche med senap och smaka av med salt och peppar. Servera grytan med senapskrämen.

Växtbaserat?
Växtbaserade crème fraiche- och gräddprodukter, som t ex iMat Fraiche, är substitut till mejeriprodukter. Välj själv vad du föredrar i din matlagning.

MATVETESALLAD MED GRÖNA ÄRTER & KRISPIG HALLOUMI

TID: 30 MIN

4 PORTIONER
- 3 dl **matvete**
- **olivolja**
- 400 g **blomkål**, i bitar
- 200 g **halloumi**, grovriven
- 400 g **gröna ärter**, tinade
- 1 **rödlök**, tunt strimlad
- **salt** och **svartpeppar**

MYNTAVINÄGRETT
- ½ dl **olivolja**
- 2 msk **vitvinsvinäger**
- 1 **citron**, pressad saft
- 2 tsk **torkad mynta**
- **salt** och **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Koka matvetet enligt anvisning på förpackningen. Blanda alla ingredienser till vinägretten.
2. Hetta upp olja i en stekpanna och stek blomkålen tills den fått färg runt om. Salta lätt. Lyft upp ur pannan. Stek halloumin tills den blivit krispig i het panna med olja.
3. Blanda matvetet med ärter och blomkål och vänd runt med vinägretten. Smaka av med salt och peppar. Toppa med rödlök och halloumi.

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

Tips! **Lägg med biffarna på plåten de sista 2 minuterna så blir allt jämnvarmt.**

Torsdag

LAMMFÄRSBIFFAR MED UGNSROSTAD BLOMKÅL

UGN: 200° **TID:** 35 MIN

4 PORTIONER
- 1 burk **kokta vita bönor** (400 g), sköljda
- 300 g **lammfärs**
- 2 dl hackad **basilika**
- 2 **vitlöksklyftor**, rivna
- 1 tsk **salt**
- ½ tsk **svartpeppar**
- 1–2 msk **smör**, till stekning
- 2 **gula lökar**, tunt skivade
- 2 msk **vatten**
- 1 msk **balsamvinäger**
- 2 krm **salt**
- 2 krm **svartpeppar**

UGNSGRÖNSAKER
- 500 g **potatis**, i klyftor
- 1 msk **rapsolja**
- 500 g **blomkål**
- 1 **fänkål**
- 3 dl **kalamataoliver**
- 1 msk **rapsolja**
- 1 tsk **salt**
- nymalen **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Vänd runt potatisklyftorna i olja på en ugnsplåt. Rosta 10 min i mitten av ugnen. Skär blomkål (även blasten) och fänkål i jämnstora bitar och vänd runt med oliver och olja. Fördela på plåten med potatisen. Salta och peppra och rosta ytterligare 20–25 min.

2. Mosa bönorna med händerna eller en mixerstav. Blanda bönorna med färs, basilika, vitlök, salt och peppar. Forma till biffar med blöta händer. Stek biffarna i smör tills de är genomstekta och lägg åt sidan.Håll varmt.

3. Lägg löken i stekpannan och ev lite extra smör. Bryn löken på låg värme ca 8 min. Rör då och då. Tillsätt vatten, balsamvinäger, salt och peppar. Stek någon minut till under omrörning.

4. Lägg biffarna på plåten och toppa dem med löken. Garnera med basilikablad.

Fredag

PASTA MED MUSSLOR

TID: 35 MIN

4 PORTIONER
- 320 g **pasta**, t ex tagliatelle
- 1 kg **frysta musslor med skal** eller 250 g frysta musslor utan skal
- 1 **gul lök**, finhackad
- 2 **vitlöksklyftor**, finhackade
- 1 msk **neutral olja**
- 1 dl **torrt vitt vin**
- 1 frp **konserverade körsbärstomater** (400 g)
- 2 ½ dl **växtbaserad grädde**
- 1 tsk **torkad timjan**
- 1 tsk **salt**
- ½ tsk **svartpeppar**
- 1 tsk **honung**
- **fryst** eller **torkad persilja**

GÖR SÅ HÄR

1. Tina musslorna och plocka ut hälften ur skalen. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen.

2. Stek lök och vitlök i olja så att löken blir mjuk utan att få färg. Tillsätt vin, tomater, grädde, timjan, salt, peppar och honung. Koka 10 min. Vänd ner musslorna och låt dem bli varma. Smaka av med salt och peppar.

3. Vänd ner pastan och toppa ev med persilja.

2 veckor serrare

Hej på er, har ni lagat fler klimatsmarta middagar?

–Absolut, recepten gav oss en kick att utgå mer från grönsakerna när vi lagar middag. Dessutom har vi upptäckt hur gott det är med bönor och bönröror. Det har blivit hela familjens klimatfavorit.

Mer Smak i samarbete med Coops leverantörer

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

Nytt på hyllan!

Här är sex intressanta nyheter i din coopbutik. Låt dig inspireras av goda, spännande produkter.

Utmärkt även till stekning och bakning.

NYHET! BREOLIV MILD

BreOliv Mild är gjord på 72 procent olivolja – varav hälften kallextraherad – plus lite fett från shea, salt och vatten. Inget mer. Konsistensen är perfekt bredbar, smaken extra mild så att den passar fint på mackor med klassiskt svenska pålägg.

Lysande belysning

Med Coops nya och utökade sortiment av belysningsprodukter från Philips kan du skapa det perfekta ljuset hemma. Med smart belysning från Hue och dimbara LED-produkter som SceneSwitch och Warmglow kan du enkelt ändra din belysning efter ditt behov. LED Classic kollektionen har tidlös design som skapar en otrolig ljuseffekt.

Ljussätt ditt hem med smarta ljuskällor!

Premiär för Brooklyn Brewerys första alkoholfria öl

Nu släpper Brooklyn Brewery sitt första alkoholfria öl och Sverige blir första marknad! Ölet är torrhumlat, vilket är ovanligt bland alkoholfri öl, och man har använt humlesorterna Amarillo, Citra och Mosaic för att få till en framträdande humlesmak.

SVERIGE FÖRST UT ATT SMAKA

Välkommen in i gemenskapen

I Somersby's soliga smakvärld är alla välkomna, oavsett om du föredrar en mousserande rosécider till kallskuret, eller vill skåla i fruktig päroncider. Nu finns dessutom både vår söta och torra cider med 0,0 % alkohol, men med 100% smak. Välkommen in för att ta del av det vi värderar högst av allt – gemenskapen. Isn't that wonderful?

EKO för små finsmakare

Organix Just är ett ekologiskt och färgglatt sortiment för barn som upptäcker mat. Mat och mellanmål gjorda på de bästa ekologiska råvarorna av högsta barnmatskvalitet, och kommer i en rad spännande smakkombinationer av frukt, grönt och gryner. Från 6 månader. Finns i barnmatshyllan.

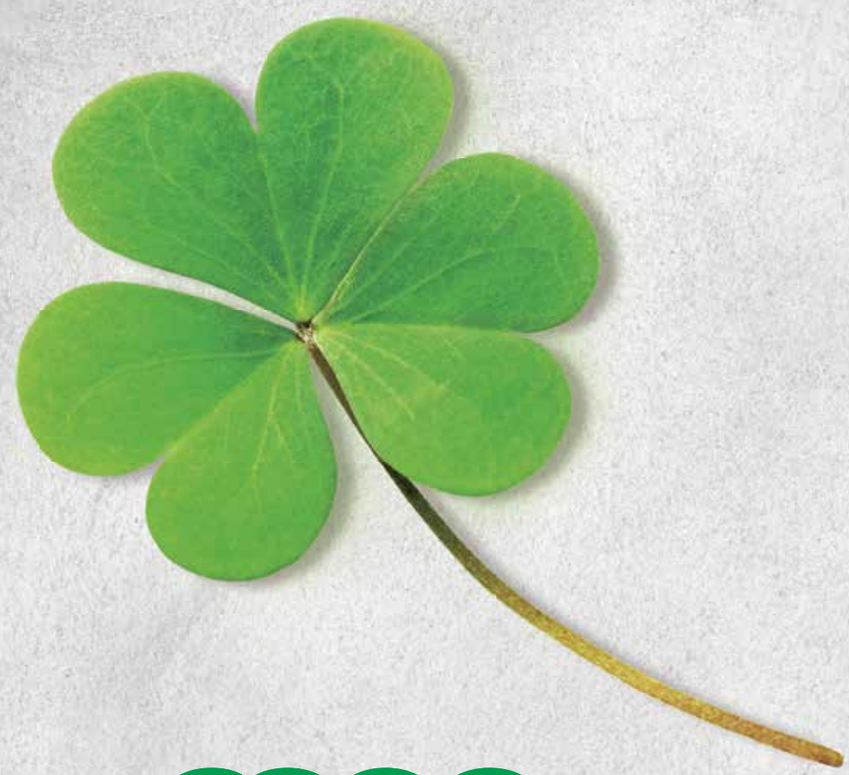
NYHET! JOHNNY'S MAYO!

Johnny's Mayo är krämiga majonnäser som lyfter smakerna i din grillmat, wraps, matiga mackor, pommes, dipp och mycket annat. Johnny's Mayo finns som naturell och i spännande smaker med tydlig smaktwist. Förpackade i ny unik squeezeflaska för Johnny's i storleken 250 ml. Johnny's Mayo tillagas i Eslöv av noga utvalda ingredienser som ägg från frigående höns och rapsolja.

Finns i smakerna:
American style mayo, Hickory mayo och Black Garlic mayo.

SAMLA DINA LÅN OCH KREDITER. COOP PRIVATLÅN.

Med Coop Privatlån kan du låna upp till 350 000 kr utan säkerhet och vi bjuder på 3 månaders låneskydd. Som Coop-medlem får du alltid lägre ränta när du ansöker på coop.se



coop

Vid en rörlig årsränta på 4,95% är den effektiva räntan 5,23% för ett annuitetslån på 100 000 kr med en återbetalningstid på 5 år. Fn individuell ränta 3,55% - 9,90%. Givet att räntan förblir oförändrad och att du betalar via autogiro blir det totala beloppet att återbetala 113 674 kr och din månadskostnad 1 913 kr. Exemplet är uträknat med 395 kr i uppläggningsavgift och 0 kr i aviavgift (vid autogiro). (2019-02-01).

Kreditgivare MedMera Bank AB

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

Vego!

EXTRA SIDOR FÖR DIG SOM VILL ÄTA MER GRÖNT ⟶

Väldigt vackert och väldigt gott!

FOTO: LARS OHLSSON UR BOKEN: MASESGÅRDEN

RÖDBETSSALLAD MED GETOST

TID: CA 45 MIN

Röda linser ökar mättnaden!

4 PORTIONER

- 600 g **färska rödbetor**
- 2 dl **torkade röda linser**
- 2 msk **raps- eller olivolja**
- 1 msk **balsamvinäger**
- 1 msk **flytande honung**

salt och **svartpeppar**

- 70 g **salladsmix**
- 200 g **getost**, t ex chèvre
- 100 g **hasselnötter** eller valnötter

flingsalt

- ev 2 msk hackad **persilja**

GÖR SÅ HÄR

1. Koka rödbetorna i saltat vatten tills de är mjuka, ca 40 min. Gnid loss skalet och skär dem i bitar. Koka linserna på låg värme tills de är mjuka, ca 10 min.

2. Blanda linserna med olja, vinäger och honung. Smaka av med salt och peppar.

3. Fördela sallad, linser och rödbetor på ett fat och toppa med osten bruten i mindre bitar. Strö över grovhackade nötter och flingsalt. Avsluta ev med persilja.

Tips!

Torrosta gärna nötterna i het panna innan de hackas för ännu härligare smak.

Hitta balansen!

Mat, motion & det mentala

Lovisa Malmqvist arbetar med kost och hälsa på Masesgården i Dalarna, som är känd för sin goda mat som samtidigt gör gott i kroppen.

Lovisa Malmqvist.

FOTO: LARS OHLSSON

Vad är Masesgården?

– Masesgården är ett klassiskt hälsohem med grunden i Are Waerlands filosofi kring hälsa, vilket är en holistisk syn med mat, motion och mental balans i fokus. Jag själv är utbildad kock och kostrådgivare och har ett stort intresse för allt som har med hälsa att göra.

Vad kännetecknar er mat?

– Vällagad lakto-vegetarisk mat lagad från grunden där vi minimerar intaget av salt, socker och vitt mjöl. Utveckling pågår förstås hela tiden, och vi tar in nya rön. Vi vill också inspirera fler att äta mat som är bra för både hälsan och miljön, så att både vi och vår jord mår bättre. Vi tar tillvara allt; potatis blir råraka eller sallad, gröt blir bröd, frukt blir juicer och smoothies.

Vad är hälsa för dig?

– Det är att ha balans i livet med mat, motion och den mentala hälsan. En ”käpphäst” som jag själv försöker leva efter är att om man har en bra grund finns det utrymme för fest i livet. Så jag försöker hålla mig till 80 procent hälsosamt och 20 procent guldkant, vilket för mig kan vara att äta 1–2 rutor mörk choklad varje dag.

Små levnadsregler som kan göra skillnad!

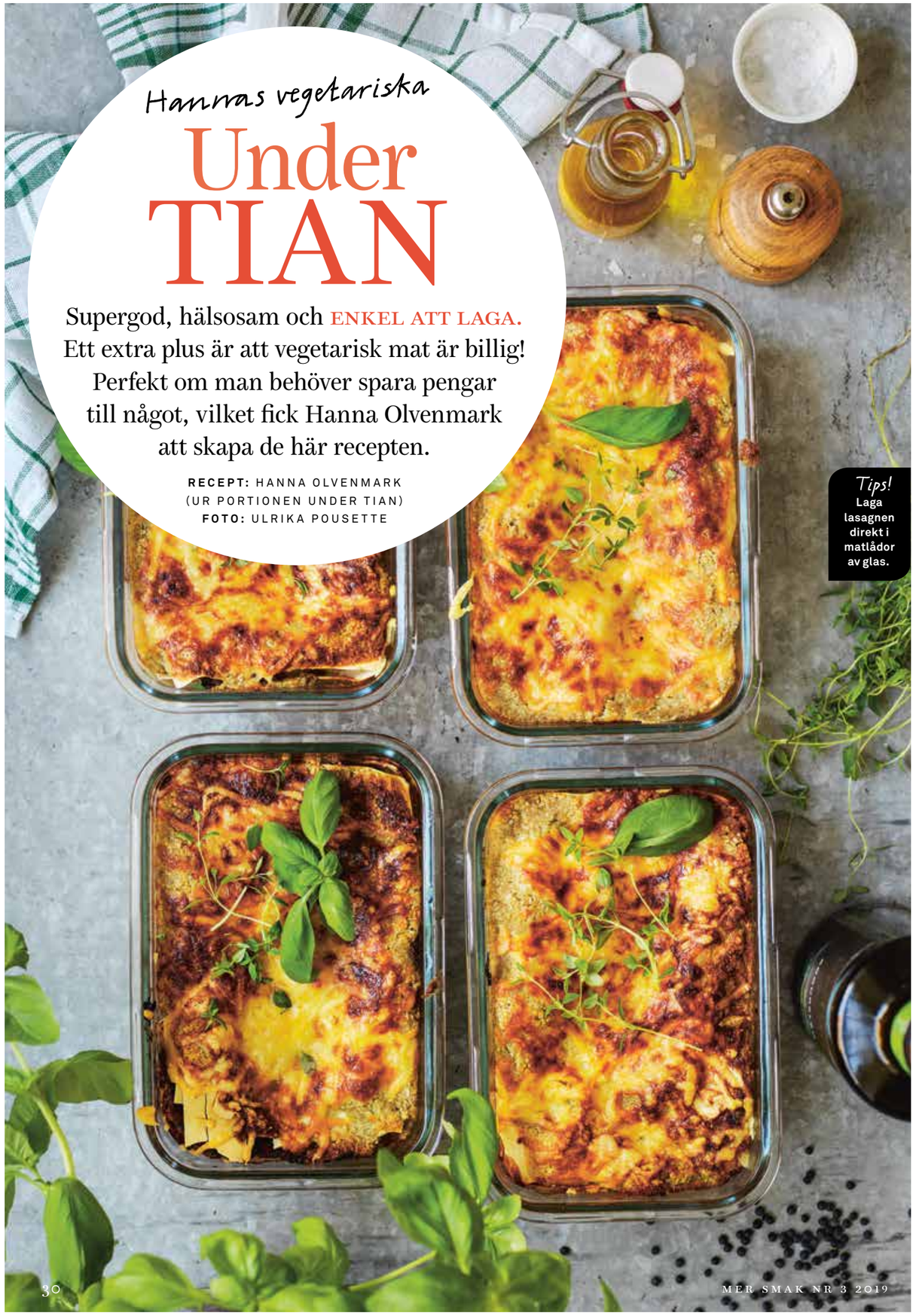
1 Gör medvetna val med vad du äter.

2 Var ute och rör på dig varje dag och ta tillvara det lilla ljus vi har under vinterhalvåret. (Nu ljusnar det mer och mer för varje dag!)

3 Försök att känna mer förnöjsamhet i livet.

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.



Hannas vegetariska

Under TIAN

Supergod, hälsosam och ENKEL ATT LAGA. Ett extra plus är att vegetarisk mat är billig! Perfekt om man behöver spara pengar till något, vilket fick Hanna Olvenmark att skapa de här recepten.

RECEPT: HANNA OLVENMARK (UR PORTIONEN UNDER TIAN)
FOTO: ULRIKA POUSETTE

Tips! Laga lasagnen direkt i matlådor av glas.

LASAGNE MED BELUGALINSER

TID: 1 TIMME **UGN:** 225°

Precis lika god som "vanlig" men mycket billigare, och du får i dig massor av grönsaker på köpet.

6 PORTIONER

- ca 350 g **lasagneplattor** (torra)
- 2 dl **solrosfrön**
- 4 dl **havredryck**
- 2 dl riven **ost**

BELUGASÅS

- 2 **gula lökar**, hackade
- 2 **vitlöksklyftor**, finhackade
- 1 msk **olivolja**, att steka i
- 1 msk **paprikapulver**
- 300 g **morötter**, grovrivna
- 200 g **palsternackor**, grovrivna
- 3 dl **torkade belugalinser**, avsköljda
- 800 g **krossade tomater**
- 5–6 dl **vatten**
- 2 **grönsaksbuljongtärningar**
- 2 msk **tomatpuré**
- 2 tsk **sambal oelek**
- ½ msk **torkad oregano**
- 1 tsk **torkad timjan**
- **salt** och **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Fräs lök och vitlök i olja och paprikapulver tills löken är mjuk. Tillsätt morot och palsternacka och låt fräsa med en stund.
2. Tillsätt resten av ingredienserna till såsen och låt småputtra under lock på medelvärme ca 20 min. Rör om då och då. Späd ev med mer vatten om det behövs, men den ska inte vara rinnig. Smaka av med salt
3. Sätt ugnen på 225°. Rosta solrosfröna i en torr stekpanna. Mixa dem med hälften av havredrycken till en slät massa. Tillsätt resten av drycken och mixa lite till.
4. Varva såsen med lasagneplattor och havredrycksblandningen i ugnsformar. Avsluta med lite sås och strö över riven ost. Grädda mitt i ugnen 20–30 min, beroende på formarnas storlek.

Priset är beräknat på torkade bönor som Hanna kokar först.

TOMATSOPPA MED FETAOST

TID: 20 MIN

Här är det ingen risk att soppan inte ska vara tillräckligt matig till middag!

4 PORTIONER

- 1 **gul lök**, hackad
- 2 **vitlöksklyftor**, hackade
- **olja**, till stekning
- 2 frp **hela tomater** (à 400 g)
- 5 dl **vatten**
- 1 **grönsaksbuljongtärning**
- 2 tsk **socker** eller honung
- 1 msk **torkad oregano** eller basilika
- 6 dl **kokta stora vita bönor** (2 frp), avsköljda
- **salt** och **svartpeppar**

TOPPING

- 75 g **fetaost**
- 4 msk **pumpakärnor** eller **solrosfrön**

GÖR SÅ HÄR

1. Fräs lök och vitlök i olja tills de är mjuka utan att få färg. Häll på tomater och vatten. Smula i buljongtärningen och tillsätt socker och oregano.
2. Låt koka 15–20 min och mixa sedan slätt. Tillsätt bönorna och smaka av med salt och peppar. Servera när bönorna blivit varma.
3. Toppa soppan med smulad fetaost och torrostade kärnor och frön.

Linsbiffarna är förstås lika goda till pasta eller ris.

BARNENS FAVORIT

LINSBIFFAR

TID: 40 MIN + TID I BLÖT **UGN:** 225°

Biffarna får ett härligt crunch av linserna som bara blötläggs.

4 PORTIONER

- 2 dl **torkade röda linser**
- 1 msk **jordnötssmör** eller tahini
- 1 **vitlöksklyfta**
- 300 g **morötter**, grovrivna
- 1 msk **sesamfrön**
- 1 msk **potatismjöl**
- 1 msk **fryst persilja**
- 1 tsk **salt**
- **olivolja**, att steka i

UGNSROSTADE ROTFRUKTER

- 1 kg **rotfrukter**, t ex potatis, morötter och rödbetor
- 1 msk **olivolja**
- 1 tsk **salt**
- ev ½ msk **torkad timjan**

DILLYOGHURT

- 2 dl **naturell yoghurt**
- 1 **vitlöksklyfta**, riven
- 1 msk **fryst dill**
- **olivolja**

GÖR SÅ HÄR

1. Blötlägg linserna i rikligt med kallt vatten minst 6 timmar.
2. Sätt ugnen på 225°. Skala rödbetorna och skär i bitar. Tvätta och skär morot och potatis i klyftor eller bitar. Fördela på en ugnsplåt och vänd runt i olja, salt och ev timjan.
3. Häll av vattnet från linserna och skölj dem. Mixa med jordnötssmör och vitlök i matberedare. Blanda med morötter, sesamfrön, potatismjöl, persilja och salt. Forma smeten till biffar och stek dem i olja på medelvärme till fin stekyta, ca 5 min.
4. Blanda yoghurt, vitlök, dill med några droppar olja och smaka av med salt och peppar. Servera biffarna med rotfrukter och dillyoghurt.

Tips!
Vänd biffarna i sesamfrön så blir de ännu krispigare.

Hanna Olvenmark, som har myntat uttrycket ”Stay cheap”.

Struktur i vardagen ger frihet att vara spontan

Det handlar inte om begränsningar eller att göra en uppoffring, utan om hur man ska kunna göra mer av det som är härligt i livet. Så beskriver Hanna Olvenmark, legitimerad dietist, anledningen till att man ska laga rätter som inte kostar så mycket att göra.

Hur fick du inspirationen till din bok?

– Många sa till mig att hälsosam mat är så dyr, och den myten ville jag slå hål på. Och det ville jag göra praktiskt, med recept. Jag använde själv den här typen av recept redan som student, men i yrkeslivet märkte jag att det fanns ett behov hos andra än studenter. I första hand handlar det om hälsa för mig, men eftersom jag alltid har haft ett klimatintresse har det också varit en drivkraft. När jag läste till dietist pratade man inte så mycket om klimatet, men idag är många intresserade. Vi ska självklart inte sluta konsumera mat men konsumera mer medvetet.

Hur ska man tänka för att ”stay cheap”?

– Till att börja med är det livsmedelsval. Välj merparten vegetabilier och låt animalier vara en ”krydda”. Använd baljväxter, spannmål, rotfrukter, frysta grönsaker (eller grönsaker i säsong), kryddor, nötter och fröer. Konserver som krossade tomater och kokosmjölk är också användbara. Men det handlar också om beteende. Alla småsaker spelar roll. Som att inte köpa kaffe i farten. Och inte slänga maten som blir över, utan ta med matlåda till jobbet nästa dag. Köp inte godis och läsk oreflekterat. Ät god mat istället! Och följ säsongen.

Vad är dina favoriträtter i mars?

– Våren har ju inte riktigt kommit igång än, så det finns inga primörer, utan det är fortfarande mycket kål och rotfrukter som gäller. En favorit är linsbiffar och en plåt full med rostade rotfrukter och en sås till. (Se ovan!) Eller så gör jag pizza med topping av mixade kronärtskocksbottnar med crème fraiche, lök och tunt skivad potatis. Och vitkålssallad till.

Om man är negativt inställd till inköpslistor för att man vill vara ”spontan och härlig”, vad säger du då?

– Om du är strukturerad vad gäller din mat kan du vara härlig och spontan på andra sätt! Att spontanhandla blir ofta dyrt. Och om du har struktur på vardagsmaten får du mer frihet att vara spontan i andra beslut i livet. Om du vill få in mer kreativitet i vardagen kan du införa begreppet ”restmiddag” och skapa fritt av det du hittar i kyl och skafferi.

Text: Anna Gidgård

Boken ”Portionen under tian” grundar sig på Hannas blogg och instagramkonto med samma namn.

ZUCCHINI- OCH SVAMPPASTA

TID: 30 MIN

En riktig favorit som är krämig och mättande. Väldigt populär hos alla som provar.

4 PORTIONER

- 320 g **spaghetti**
- 1 dl **solrosfrön**
- 3 dl **havredryck**
- 200 g **champinjoner**, skivade
- 2 **vitlöksklyftor**, hackade
- 2 tsk **olivolja**, att steka i
- ½ tsk **salt**
- ½ tsk **svartpeppar**
- 1 **zucchini**
- 1 dl **riven ost**

GÖR SÅ HÄR

1. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Mixa solrosfröna med hälften av havredrycken till en slät massa. Häll i resten av drycken och mixa lite till.
2. Fräs champinjoner och vitlök i olja på låg värme tills champinjonerna är mjuka. Salta och peppra.
3. Riv zucchinin grovt och krama ut vattnet ordentligt. Vänd ner i pannan och låt fräsa med en stund. Häll i havredrycken och tillsätt osten. Vänd ner pastan och smaka av med salt och peppar.

TIPS! **Bästa säsongen för zucchini är sommar och höst. Nu i mars/april kan man gärna byta ut zucchinin mot valfri mängd grönkål, som man låter fräsa med. Det blir jättegott och är rätt i säsong.**

Strö gärna över lite extra rostade solrosfrön för crunchet.

coop MEDLEM

Medlemserbjudanden laddade på ditt kort

25% rabatt

PHILIPS LED LAMPOR

Gäller vid ett köp av två-pack Philips led lampor, 25-60 watt.

Sortiment kan skilja sig mellan butikerna.

20% rabatt

BROOKLYN

Gäller vid köp av en flaska Brooklyn Lager 3,5 %, 35,5 cl eller Brooklyn Special Effects, alkoholfri 0,4 %, 35,5 cl.

Finns på Stora Coop.

NU BEHÖVER DU INGEN SAX LÄNGRE!

Vi har gjort det enklare att alltid ha med sig erbjudanden när du handlar! Dessa erbjudanden är laddade på ditt Coop-kort och rabatterna dras av automatiskt i kassan.

Varje erbjudande gäller vid ett köptillfälle till och med den 31 mars för dig som får Mer Smak nummer 2. 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.

BÖRJA DAGEN GODARE.

NYHET

Inget tillsatt socker, bara naturligt förekommande sockerarter.

Vår nya granola av knaprigt rostad havre och dinkelvete har en spännande smak av passionsfrukt och kakao. Granolan innehåller 65% fullkorn och är rik på fibrer. Lika god till frukost och mellanmål som i bakverk.

coop

Medlemssidorna

Tips och erbjudanden för dig som är Coop-medlem

Vatten-gymnastik med nya vänner!

Överkurs för de flesta, men kanske ett drömmål?

HÄNG MED PÅ HÄLSORESA TILL RHODOS

– nu med sång på schemat

Kerstin & Maria.

”Kom i form” är en tränings-resa fylld med allt som får dig att må som bäst. Vi rör på oss, äter supergod och hälsosam mat, lyssnar på spännande föredrag – och vi sjunger! I år följer Kerstin Ryhed och Maria BenHajji med. Duon har körat bakom många av våra svenska artister, som Jerry Williams, Björn Skifs, Robyn och Håkan Hellström, och de är också med i huskören på Allsång på Skansen. Nu ska de sprida sångglädje på vårresan till Rhodos. Häng med och få en riktig lyckoboost med Sveriges bästa och mest inspirerande profiler.

*Läs mer om **”Kom i form”** hälsoresa på Rhodos 18–25 maj coop.se/komiformresa*

Nytt i butik

Ladda inför träningen med en energikick med kallpressade shots! Finns i smakerna ingefära, granatäpple och gurkmeja.

Gratis möjlighet till bättre hälsa

Nu är det här – världens första forskningsbaserade må bra-verktyg! Coops nya partner, PriusHealth, erbjuder ett webb- och mobilbaserat verktyg som genom inspiration och konkreta steg hjälper dig till ett hälsosamt liv. Studier har visat att de som använder verktyget regelbundet får lägre blodtryck och blodsocker, bättre kondition, mindre smärta och högre allmänt välmående.

Må bra!

Erbjudande: Som Coop-medlem erbjuds du nu verktyget utan kostnad. Nå verktyget på **coop.se/priushealth**

Låt dig inspireras av Mia Törnblom!

Missa inte Mia Törnbloms inspirationsföreläsning ”Klart du kan” om vikten av starkt självledarskap, medkänsla och tillit. Med humor och konkreta metoder visar Mia hur du tränar upp din mentala styrka, får mer energi och blir trygg i dig själv.

40 kr rabatt!

Erbjudande: Som Coop-medlem kan du boka föreläsningen till medlemspris 350 kr (ord pris 390 kr). Här kan du se Mia Törnblom: **Göteborg** – 8 april 2019, **Stockholm** – 23 april 2019, **Malmö** – 24 april 2019. Läs mer och boka på: **coop.se/mia**

PÅSKLOV MED SJ

Låt bilen stå och ta tåget till påsklovet. Njut av vintern som är kvar eller möt den första vårsolen i Köpenhamn. MED SJ RESER DU HÅLLBART HELA VÄGEN! Dessutom alltid med 10 procents rabatt.

Boka på coop.se/sj 10 dagar innan och du får 10 procent rabatt.

Det är inte så konstigt att allt fler väljer att ta tåget i påsk. Det är det mest hållbara sättet att resa, och i samma stund som tåget rullar ut från perrongen, ja, då börjar lovet på riktigt. Med 1 200 avgångar per dag från 284 stationer är det lätt att hitta din påskresa med SJ. Här är två påskfavoriter.

Åre

Påsken är en av säsongens absoluta höjdpunkter och fullproppad med happenings dag som kväll, både i skidbacken och i byn. Under påsk är dagarna långa och liften håller öppet extra länge.

Res till Åre dagtid med InterCity eller hoppa på nattåget och vakna vid backen.

Köpenhamn

Påsken i Köpenhamn är en riktig familjehelg då flera av stadens attraktioner öppnar för säsongen: Tivoli, Zoo och Bakken. Vill du fira påsk som danskarna? Ät en traditionell dansk påskfrukost med smørrebrød.

Glöm inte att hålla koll på öppettider under den danska påsken, då de skiljer sig från de svenska.

TIPS! Med ett "Copenhagen Card" sparar du tid, pengar och stress. Köpenhamnskortet inkluderar inträde till mer än 80 museer och sevärdheter och gratis kollektivtrafik.

Ta tåget till skidsemestern.

FOTO: STEFAN NILSSON

SJ nattåg på Åre station.

Erbjudande: Som medlem får du alltid 10 procents rabatt på alla SJ-resor. För att ta del av rabatten måste du boka via **coop.se/sj** senast 10 dagar före avresa. Rabatten gäller utöver eventuella student- och seniorrabatter.

Varför inte ta tåget till Köpenhamn i påsk?

Koll på koldioxid

Tågresor är energieffektiva och ger låga utsläpp. Så här ser skillnaden ut mellan bil och tåg*.

STOCKHOLM–ÅRE	STOCKHOLM–KÖPENHAMN
Tåg: 1,7 gram CO^2 per person	**Tåg:** 1,7 gram CO^2 per person
Bil: 38 kg CO^2 per person	**Bil:** 40 kg CO^2 per person

**När SJ jämför tåg och bil för privatresor räknar de med två personer i bilen. Tåget räknas med normal beläggning.*

KRYSSMAKARE: ANN PERSSON

								BLIR BREDARE MED VADDAR / UPPHÖJA		ÄN MER VÄNLIG	KAN DET KATT
						FISKFÄRG					
						GÖR FISK I BURAR					
						BLOGGARE HENRY				3	
											SNORRES SKRIFT
						SOMMARLAND / I GRATÄNG		BLIR DET BILLIGARE PÅ	BLIR INTE CONSOMÉER		
LÄGGS I STRÖMMINGSLÅDA	SES GÅ MED RÅ / HETER EN BÖNA		SEJDEL		SJÖVÄG / BENFRITT STYCKE						
HALT I SALT									ÄR EN DEL POTATISSORTER	SKA EKA	
			FÄRGSVAGA SOM ENDIVBLAD		HÖRS DISKARE / SÄTTA SAMMAN						
STILLA HAVSINVÅNARE		HÄNGER IHOP MED ETIK						FRUKTSAFT / BRUKAR MANDOLIN			BEFARAT
						FALLA I MÄNGDER / TOMATSÅS			2		
INTE FÖRSIKTIG	ANLEDNING						PUST			TRADITION	
VISSA ÄR BEVINGADE		1		SMÖRGÅSEN SOM KASTAS	ÄR SOM ÅSNOR						
SÄTTS ETT FÅNG I				KORTAR MALTA / UTSEENDET			DRIVER EN DEL				
PASSAR INTE IN		HAR STOR STATSAPPARAT	SAMT								
SIFFERPUSSSEL / BOSS PÅ BYGGET											
			HAR FYNDARE GJORT		4						
ÄR GLUPSK STOR I						ordagrann.se					

Medlemskrysset presenteras av

Junibacken

1	2	3	4

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 den 14 april. Vinnarna presenteras på **coop.se/tavling**.
Lycka till!

1:a pris: Ett presentkort från Junibacken (värde 750 kr).
2:a pris: 4 SF-biobiljetter (värde 500 kr).
3:e pris: Kokbok (värde ca 250 kr).
4:e–10:e pris: Värdebevis från SkiStar (Värde 200 kr).

Marie Serneholt är Vårrusets glada konferencier även i år. Hon kommer att peppa och underhålla på alla loppen!

Medlemsrabatt på Vårruset

Missa inte årets härligaste lopp för alla tjejer – Vårruset. Coop bjuder på picknickkasse för alla lag med minst sex personer, dessutom bjuder Coop lagledaren på anmälningsavgiften.Springer du själv får du som medlem 20 procent rabatt.

Vårruset startar i Malmö den 2 maj, och sista loppet går av stapeln i Luleå den 13 juni. Läs mer och boka på **coop.se/varruset**

Köp kläder och få poäng

Vi välkommar klädkedjan Lindex som ny partner till Coop. Om du vill handla på Lindex online, gå in på coop.se/tjanapoang så får du två Coop-poäng per krona. Värdefulla poäng som du kan handla mat för på Coop eller använda hos någon av Coops många partners.

Logga in på **coop.se/tjanapoang** och klicka hem vårens nyheter.

Från A till B med smarta elmoppen

Lätt, smidig och klimatsmart. Nu får du rabatt på Maxibianca – elmopeden som tar dig hela vägen. Maxibianca är en hopfällbar elmoped som du kan ta med dig på tåg, buss eller pendeln. Laddningen tar cirka fyra timmar och räcker nästan fyra mil. Den väger 18 kilo och är lätt att lyfta. Perfekt som pendlarmoppe, eller varför inte packa med en Maxibianca till semestern?

Erbjudande:
15 procents rabatt på ordinarie pris 20 000 kronor. Fin "moppekorg" på köpet. Läs mer om erbjudandet på **coop.se/maxibianca**

Bästa köttbullarna med pasta pesto!

TID: 35 MIN
4 PORTIONER

1 Blanda ½ dl **ströbröd** med 1 dl **mjölk** och 1 **ägg** i en bunke och låt svälla ca 5 min.

2 Riv 1 **gul lök** med grova sidan av rivjärnet. Lägg 500 g **köttfärs** och löken i bunken. Häll i 1 tsk **salt** och ½ tsk **svartpeppar**.

3 Rör om noga. Forma små bollar med blöta händer. Häll 400 g **pasta** i kokande vatten, låt koka enligt förpackningen.

4 Hetta upp en stekpanna och klicka i **smör**. Fyll halva stekpannan med köttbullar och stek tills de är genomstekta. Gör likadant med resten.

5 Häll av vattnet från pastan (be förälder om hjälp) och rör direkt ner 1 dl **pesto** och ev ½ dl **grädde**.

6 Servera köttbullarna med pesto-pastan och tomater.

RECEPT: **SARA BEGNER** KOCK: **EBBA, 9 ÅR** FOTO: **WOLFGANG KLEINSCHMIDT**

Köp hem:

Finns redan hemma: Salt, svartpeppar, smör och tomater.

Ströbröd

Mjölk

Ägg & gul lök

Köttfärs

Pasta

Pesto

Grädde

SOM MJUKOST SKA SMAKA

Varsågod: ett pålägg med många goda sidor. Krämig mjukost gjord på ostar från svenska gårdar. Rik på smak, och fri från konserveringsmedel.

Nu godare än någonsin – och med ny design som gör det ännu enklare att hitta din favorit.

FJÄLLBRYNT
· 1939 ·

Lokala avvikelser kan förekomma

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

TF PUBLISHER
Johanna Frank
johanna.frank@coop.se

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

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

ANNONSREPRO
Done, Stockholm

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

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

Redaktionell produktion

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

REDAKTIONSCHEF
Anna Thorsell
anna.thorsell@vi.se

ART DIRECTOR
Lotta Bergendal
lotta.bergendal@vi.se

REDAKTÖR
Anna Gidgård
anna.gidgard@vi.se

KORREKTUR Per Hasselqvist

REDAKTIONELL REPRO
Kerstin Larsson

OMSLAGSFOTO
Wolfgang Kleinschmidt

TRYCK
PostNord Strålfors/Evers Druck GmbH, Meldorf, Tyskland

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

SVERIGES TIDSKRIFTER

SVANENMÄRKET Trycksak 3041 0905

FSC MIX Papper från ansvarsfulla källor FSC® C115061

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

FOTO: BJÖRN TESCH

Eleonora von Essen bjuder på grön **vårbuffé!**

Nästa nummer av

Mer Smak

KOMMER

15–17 april

- *Bästa bjudmaten!*
  Missa inte Sara Begners smörrebrödstårta, så god att gästerna kommer att be om receptet.
- *Markiz tänder grillen*
  Markiz Tainton smyger igång grillsäsongen med burgare och smarriga tillbehör.
- *Vegetarisk vårbuffé!*
  Vi dukar upp en härlig buffé av festfina vegorätter med massor av färg.

Varje kaffekopp
är Fairtrade-märkt
Ekologiska ägg
på alla hotell
Alla hönor
får ekologiskt foder

Boka hotell

med dina Coop-poäng

Nu kan du omvandla dina Coop-poäng till bonuspoäng i Nordic Choice Club och använda dem när du bokar en hotellnatt.

Omvandla dina Coop-poäng i dag, gå inn på coop.se/choicemedlem

Comfort Quality Clarion
NORDIC CHOICE HOTELS

Påskens godaste tårta!

Saftig botten med smak av kardemumma, len, fluffig fyllning, rostad mandel och morotsmarmelad gör tårtan oemotståndligt god.

RECEPT: **SARA BEGNER** STYLING: **LENA SÖDERSTRÖM** FOTO: **WOLFGANG KLEINSCHMIDT**

PÅSKENS MOROTSTÅRTA

TID: 30 + 50 MIN **UGN:** 175°

14 BITAR

- 4 stora **ägg**
- 4 ½ dl **strösocker**
- 4 ½ dl **vetemjöl**
- 1 ½ msk **kanel**
- 1 msk **kardemumma**
- 3 tsk **bakpulver**
- 2 krm **salt**
- 2 dl **neutral olja**
- 6 dl finriven **morot**

FYLLNING/TOPPING

- ca 1 dl **mandelspån**
- 150 g rumsvarmt **smör**
- 3 dl **florsocker**
- 600 g **cream cheese**
- 1 **apelsin**, finrivet skal
- 1 burk **apelsin- och morotsmarmelad** (380 g)
- ev **florsocker**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Vispa ägg och socker pösigt. Blanda alla torra ingredienser i en skål och rör ner i äggvispet. Vänd ner olja och morötter. Häll smeten i en smord och bröad form, ca 22 cm i diameter. För att inte kakan ska bli toppig när den gräddas kan man dra smeten med slickepott upp mot formens kant. Grädda i nedre delen av ugnen ca 50 min. Kontrollera med sticka att den är klar. Låt kallna helt.

2. Rosta mandelspånen under omrörning till fin färg i torr panna. Vispa smör och florsocker poröst med elvisp. Tillsätt cream cheese och apelsinskal och vispa till en jämn kräm. Skär den kalla kakan i tre bottnar. Bred på en tredjedel av marmeladen och sedan en tredjedel av fyllningen på första bottnen. Lägg på nästa botten och repetera samma fyllning. Lägg på sista bottnen och ett lager morotsmarmelad.

3. Forma resterande kräm till små ägg med hjälp av två skedar. Lägg äggen på kakan och strö över mandeln. Pudra ev över florsocker.

KOM I FORM PÅ VÅRA TRÄNINGSRESOR.

För motivation till din hemmaträning får du en Goodybag med unikt innehåll. Värde 1 000 kr.

Följ med på en veckas träningsresa med all inclusive både vad gäller träning, motivation, inspiration, miljö, mat och dryck. Vi kombinerar träning i alla dess former med att vi jobbar med stresshantering på djupet och flera inspirerande föreläsningar. Allt i kombination med sköna bad i pool eller hav och mysiga kvällsmingel tillsammans. Vi har samlat riktigt duktiga träningsprofiler, toppcoacher och föreläsare som kommer att få dig må toppen efter en vecka på antingen Kreta eller Rhodos. All träning är anpassad så du kan ta del av allt oavsett du är nybörjare eller är mer träningsvan. Vår ambition är att du ska åka hem glad, pigg och sugen på att fortsätta träna och äta gott.

Boka din resa idag och häng med på en fantastisk vecka!

Häng med till Kreta 7-14 maj eller Rhodos 18-25 maj 2019. De mest generösa och innehållsrika tränings-resorna på marknaden. Allt ingår!

KRETA

NÄR: 7-14/5 2019
RESMÅL: Grekland, Kreta
BOENDE: TUI Blue Star Euphoria Resort TTTTT
PRIS: Från 14 995kr för Coop-medlem (15 595 kr för icke medlem). Avser del i dubbelrum.
AVRESA FRÅN: Stockholm, Göteborg, Köpenhamn, Umeå
DET HÄR INGÅR: All inclusive på hotellet, mat på flyget och busstransfer. Dessutom massor av fantastiska må-bra aktiviteter.

RHODOS

NÄR: 18-25/5 2019
RESMÅL: Grekland, Rhodos
BOENDE: TUI Magic Life Plimmiri TTTT+
PRIS: Från 15 395 kr för Coop-medlem (15 995 kr för icke medlem). Avser del i dubbelrum.
AVRESA FRÅN: Stockholm, Malmö, Göteborg, Norrköping, Sundsvall
DET HÄR INGÅR: All inclusive på hotellet, mat på flyget och busstransfer. Dessutom massor av fantastiska må-bra aktiviteter.

Yoga · löpning · dans · vandring · stresshantering · självledarskap · motivation · kostkunskap · matkreativitet

HÄR ÄR NÅGRA FRÅN VÅRT HÄRLIGA TEAM SOM TAR HAND OM DIG:

Leila Söderholm (KRETA & RHODOS) Träning ska vara enkelt och roligt. Leila är en älskad föreläsare och träningsexpert på TV4. Hon motiverar och ger oss träningslust och vi får massor av konkreta tips att ta med oss hem. Hennes 100% engagemang smittar av sig, lär dig lura din hjärna på Leilas sätt.

Carin da Silva är trefaldig svensk mästare i latin & tiodans! Du kanske har sett henne som programledare, hallåa eller hört på radio. På Kreta får vi prova på alla fantastiska danser med underbara pedagogiska och energiska Carin.

Mia Törnblom coachar dig till starkare självledarskap och uppmuntrar dig att ta plats med ansvar och generositet. Generös, klok och underbar är underdrifter när det gäller Mia. Många skratt och ny mental kraft utlovas.

Laila Adéle, sångerska, musikalartist och dansare. Medverkat i Melodifestivalen och är superaktuell med showen från Duvemåla till Brodway. Hon är underbart pedagogisk danslärare som ger oss dans kryddat med sin underbara snabbtänkta humor. Självklart kommer Skönsjungande Laila att förgylla vistelsen med sin sång.

Christina Stielli är en Sveriges populäraste och trevligaste föreläsare. Vald till årets kvinnliga talare två år i rad. Med Christina får vi lära oss att greppa livet och hitta glädjen i vardagen.

MATINSPIRATÖRERNA lär dig vässa vardagsmaten så att den blir godare, grönare och nyttigare. På resan till Rhodos kommer **Sara Begner**, Mer Smaks matkreatör och chef för Coop provkök stå för matinspirationen. På resan till Kreta är det **Danielle Brookes** receptmakare och matkreatör från Coops provkök.

DU BOKAR OCH HITTAR MER INFO PÅ COOP.SE/KOMIFORMRESA. HAR DU FRÅGOR OM RESAN MEJLA TILL TRANINGSRESOR@TUI.SE

RESAN ÄR ETT SAMARBETE MELLAN coop Mer Smak TUI

LÄS LAND – den största veckotidningen!

LIVET PÅ LANDET | PERSONLIGA BERÄTTELSER | TRÄDGÅRD & ODLING | HANTVERK & BYGGNADSVÅRD | SLÄKTHISTORIA
LÄCKRA RECEPT | DJUR & NATUR | MOTOR, JAKT & FISKE | FIXA SJÄLV | KRYSS & PYSSEL

12 nr ENDAST 198:-

+ PORTO 39 KR FÖR PREMIEN

+ valfri premie på köpet!

Paketets värde upp till **598:-**

SPARA UPP TILL 400:-

Du får kokboken **Tinas kök** eller **2 fina Mon Amie-skålar**

Värde 259:-

Skålarna rymmer 30 cl

Värde 241:-

Rörstrand

Svarskort

Beställ på webben: www.Lrfmediashop.se/7422

☐ **JA TACK!** Jag vill prenumerera på **12 nr av veckotidningen Land** för endast **198 kr** (ord. pris 339 kr).

☐ *Boken Tinas kök* (värde 241 kr). + porto, 39 kr.
Totalt sparar jag 382 kr. LAF228812

☐ *2 st Mon Amie-skålar* (värde 259 kr) + porto, 39 kr.
Totalt sparar jag 400kr. LAF228813

☐ *+ 4 extra nummer* (värde 108 kr).
Totalt sparar jag 249 kr. LAF228814

Ditt erbjudande!

	Värde
12 nr ord.pris	339:-
+ *valfri premie värde upp till*	259:-
Totalt värde	**598:-**
DITT SPECIALPRIS	198:-*
DU SPARAR *upp till*	**400:-**

* + porto 39:- tillkommer.

7244

Namn .....

Adress .....

Postnr ..... Ort .....

E-post .....

Telefon/mobil .....

Erbjudandet gäller t o m 2019-04-30 och endast nya prenumeranter i Sverige. Vid köp av prenumeration får du tidningen i en bekväm tillsvidareprenumeration direkt hem i brevlådan, efter ditt introduktionserbjudande. Du kan när som helst avsluta din prenumeration genom att kontakta vår kundservice. De uppgifter du lämnar på talongen kommer att användas av LRF Media AB och dess samarbetspartner t. ex. för leverans av beställda produkter, för fakturering och för att kunna ge dig tillgång till nya erbjudanden. För fullständiga villkor och information om hur LRF Media AB behandlar personuppgifter om dig som prenumerant, gå in på *lrfmedia.se/avtalsvillkor* och *lrfmedia.se/personuppgiftspolicy*. Om du har frågor eller vill ta del av de uppgifter LRF Media har om dig, begära portering, rättelse, radering eller begränsning av behandling eller invända mot behandlingen på annat sätt kan du kontakta vår kundservice, *kundservice@lrfmedia.se*. Om du har synpunkter på hur LRF Media behandlar dina personuppgifter kan du även vända dig till Datainspektionen. Tidningen ges ut av LRF Media AB, Box 78, 685 22 Torsby, *tel 08-588 365 13*.

Frankeras ej
Mottagaren betalar portot

Land
Svarspost
200 782 85
685 20 Torsby

Svara inom 7 dagar och välj din snabbhetspremie!