

coop

mer Smak

Matglädje som ger eko!



Sara Begner:

**SÅ FÅR DU
BARNEN ATT
TRIVAS VID
MATBORDET**

Ljuvliga pannkakor med plommonkompott, sid 42.

Passa
på att spara
lite sommar
i frysen.

Njuut av
NYSKÖRDAT!

Rödbetsflan, zucchinilasagne, morotsoppa med jordnötssmör...



GE DIG SJÄLV MIKROLEDIGT!

tara

ÄLSKA DINA CELLULITER
10 TIPS SOM GÖR DIG GROPP-NOJD!

Din väninna mitt i livet!

5 nr, värde 275:-

SKIPPA ROSÉFÄLLAN
– så njuter du lagom

Packa för Sommar
ENKELT, SMART & SNYGGT

LYSTER & SPÄNST!
SKRÄDDARSYDD HUDVÅRD 40+

STOR GUIDE
Fynd på second hand!

Förändra ditt liv på 7 dagar

Totalt värde 1002:-

Värde 198:-

Värde 195:-

Värde 95:-

Värde 80:-

Värde 159:-

☐ **Ja tack!** Jag vill beställa 5 nr av Tara (ord pris 275:-) **för endast 199 kr** + frakt 49 kr. Dessutom får jag lyxigt kit från Clarins och ett doftljus från Voluspa. Totalt värde 1002 kr.

92501179

☐ Jag vill beställa 6 nr av Tara för 199 kr. Jag får då inga premier och betalar inget porto.

92501192

Efter dina beställda nummer fortsätter din prenumeration tills vidare på Tara, portofritt direkt hem i brevlådan. Du betalar då 54,90 kr/nummer (med reservation för moms- och prisändringar) med inbetalningskort som medföljer varannan tidning. Om du vid något tillfälle vill avsluta din prenumeration kontaktar du bara kundservice. Tara utkommer med 14 utgåvor per år.

+ Förnamn: _____ Efternamn: _____ VAR GOD TEXTA MED STORA BOKSTÄVER! +

Adress:

Postnr:

Ort:

E-postadress:

Mobilnr:

(Vi tillämpar sms-avisering, du får din avi direkt i mobilen)

07

TAR 92501179

Svara enklast på
tara.se/aug2019



Frankeras ej.
tara betalar
portot.

tara

c/o Bonnier Magazines & Brands

SVARSPOST
207 323 22
110 77 STOCKHOLM

Erbudandet gäller tom 2019-10-30 och endast nya prenumeranter i Sverige. Dina premier skickas hem till dig ca 3-5 veckor efter registrerad betalning. Inbetalningskort medföljer din första tidning.

Behandling av personuppgifter Vi använder dina personuppgifter med stöd av vårt avtal med dig för att tillhandahålla den produkt eller tjänst du har beställt. Med stöd av en intresseavvägning behandlar vi även dina uppgifter för att ge dig en smidig, konsekvent och personligt anpassad upplevelse baserat på dina intressen. Vi skickar kommunikation till dig genom e-post, telefon, eller på andra sätt för att ge dig relevant information om bl.a. din prenumeration eller dina frågor. Du kan alltid frånsäga dig all direktmarknadsföring genom att kontakta oss. Dina uppgifter lagras endast så länge det är nödvändigt att tillhandahålla produkterna och tjänsterna, uppfylla transaktionerna som du har begärt eller godkänt, eller för andra nödvändiga syften, som att efterleva våra juridiska skyldigheter, lösa tvister och verkställa våra avtal. Dina personuppgifter garlas eller anonymiseras när de inte längre är relevanta för de ändamål som de har samlats in för. Med stöd av vårt berättigade intresse sparar vi även uppgifterna för marknadsföringssyften under en begränsad tid efter det att det ursprungliga ändamålet har upphört. Mer information om hur vi använder dina personuppgifter och om dina rättigheter finns på vår hemsida Bonniermag.se/dataskyddspolicy

BONNIER

Magazines & Brands

5 nr

+ lyxigt Clarins-kit
+ Voluspa doftljus

199 kr

+ frakt 49:-

Clarins Moisture-Rich Body Lotion är en mycket rik och snabbt absorberande lotion som omedelbart ger en mjukare hud med en underbar doft. Volym: 100 ml. Värde 198:-

Clarins puder-rouge med både matta och skimrande nyanser med highlighter-effekt. Det mjuka mineralpudret är berikat med naturliga växtextrakt och bambupuder och kommer i en lyxig guldfärgad dosa. Färg: 02 Soft Peach. Innehåller: 3,7 g. Värde 195:-

Dofljus Voluspa Prosecco Peach Ljusmassan är tillverkad av en kokosnötsvaxblandning. Brinntid: 25 timmar. Mått: h: 49 mm, diameter: 76 mm. Volym: 127 g. Värde 159:-

Clarins Beauty Flash Balm är en riktig askungekräm som ger ett riktigt skönhetslyft och eliminerar alla tecken på trötthet, hyn ser genast piggare, mjukare och ungdomligare ut. Volym: 15 ml. Värde 95:-

Clarins Instant Light Natural Lip Perfector är en kombination av läppglans, lip-plumper och läppbalsam. Färg: 01 rose. Volym: 5 ml. Värde 80:-

CLARINS

EST. 1999
VOLUSPA

Värde 159:-



Varsågod!

Därför får du Mer Smak

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

Alla recept provlagas

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

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



NYTT PÅ HYLLAN

EFTER SKOLAN eller före träningen är det gott att fylla på med ett matigt mellis. Coop svamprisotto, macaroni cheese, pasta carbonara eller potatismos, bacon & lök är perfekt att ha på lut i skafferiet. Det enda du behöver göra är att fylla på med hett vatten. Cirkapris: 14,95 kr.

Innehåll

Tips & Trix.....	5
Skördetid med härliga rätter	6
Smarta saker till skörden.....	10
Mathjälten: Johanna Ragnartz	12
Sommarminnen från Kroatien	14
Vardagsakuten	21
Vego: Kalljasta frallor	29
Vego: Preppa, och ät gott.....	30
Medlemssidorna	35
Barnens kockskola	39
Saras söta	42

FOTO: MARIA ÖSTLIN

Bakom kulisserna



Viggo och Ofelia är sugna på efterrätten.

"Nu har vi mer att prata om"

Viggo och Ofelia, ni är med i Vardagsakuten på sid 21. Saras uppgift var att få er att sitta kvar längre vid middagsbordet. Hur har det gått?

– Det har gått bättre eftersom vi pratar om roligare saker än hur skoldagen har varit.

Är det någon rätt som ni gillat extra mycket?

– Vårullarna med sesamstekta kyckling var supergoda. Och efterrätten med choklad-doppad frukt var toppen.

Vad var bäst med att laga mat med Sara?

– Att vi fick var sin egen matlagningssuppgift att ansvara för, då blir det mycket roligare att hjälpa till i köket

Pannkakor med plommon-kompott är lika gott som det låter! Sid 42.



Tyck till om Mer Smak!
mersmak@coop.se

Sara Begner är matkreatör och chef för Coop provkök.

FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

LOKA CRUSH
ÄLSKAR
IDOL



Det är något med hälsokällan i Bergslagen.



NJUT NU!

AUBERGINE

Aubergine har sin bästa säsong nu och är så enkel att laga god mat av. Det har de förstått i tex Italien, där aubergine kombineras med parmesan, olivolja, vitlök, basilika ...

I halvor. Dela aubergine i halvor på längden. Skär ett rutnmönster i varje halva. Lägg i en ugnssäker form. Ringla över rikligt med olivolja, salta och peppra. Tillaga i ugnen ca 45 min. Gör en tomat sallad med halverade körsbärstomater, tunt skivad rödlök, tärnad vitost, olja och vinäger. Toppa auberginerna med salladen när de kommer ur ugnen. Servera ev med ris eller potatisklyftor.

Enklaste. Stek aubergine i skivor i olivolja och vitlök. Salta och servera med tex tzatziki.

Med bea. Skär aubergine på längden till långa "biffar". Vänd i lätt uppvispat ägg och sedan i pankoströbröd. Tryck till pankon och stek biffarna i olivolja och smör i en panna. Salta och peppra. Servera med klyftpotatis, tomat sallad och bearnaise.

Grilla med rök. Aubergine blir extra god med lite röksmak, så grilla den gärna och se till att den tar smak av röken.

FOTO: CHARLIE DREVSTAM



Varsågod!
En ny vardags-
favorit.

CHILI CON AUBERGINE

TID: 30 MIN  

Superpopulär och god vardagsgryta (vego!) som hela familjen kommer att älska.

4 PORTIONER

- ✿ 1 stor aubergine (ca 450 g)
- ✿ ½ tsk salt
- ✿ 1 msk olivolja
- ✿ 1 röd paprika, tärnad
- ✿ 1 gul lök, hackad
- ✿ 1 vitlöksklyfta, finriven
- ✿ 1 msk tomatpuré
- ✿ ½ msk spiskummin
- ✿ ½ msk paprikapulver
- ✿ ½ tsk chiliflakes
- ✿ 500 g krossade tomater
- ✿ 3 dl vatten
- ✿ 1 grönsaksbuljongtärning
- ✿ 400 g cannelliniönor på burk, avsköljda
- ✿ 1 msk honung
- ✿ ½ msk vinäger
- ✿ salt och svartpeppar

TILL SERVERING

- ✿ 1 kruka koriander/persilja
- GÖR SÅ HÄR**
1. Riv auberginen grovt och strö över salt.
 2. Hetta upp olja i en gryta och stek auberginen under omrörning några minuter. Tillsätt paprika, lök, vitlök, tomatpuré och torkade kryddor. Stek ytterligare 3 min.
 3. Häll i krossade tomater, vatten och buljongtärning. Låt sjuda under lock ca 10 min.
 4. Häll i önen och smaka av med honung, vinäger, salt och peppar. Servera med färsk koriander och gärna ett gott bröd.



Paolo Roberto.

MÅNADENS
MATPROFIL

»Mina fastrar lärde mig allt jag kan«

Paolo Roberto förbereder sig för årets olivskörd och njuter av säsongens bästa.

Vad har du för relation till aubergine?

– Aubergine är min absoluta favorit-grönsak, men för att få den så där underbart god behöver man salta ur den, så att man får bort den lilla beskan. Det är enkelt. Skär den i skivor, lägg på en plåt och salta rejält. Ställ plåten snett och låt stå så att vätskan kan rinna av.

Vad lagar du helst med den?

– Det godaste är att doppa skivorna i mjöl, sedan i ägg uppvispat med parmesan och sedan i ströbröd. Stek i olivolja! Supergott. Jag brukar servera med lite romansallad, rödlök och fin olivolja.

Vem har lärt dig laga italiensk mat?

– Grunden till allt är mina fastrar. Min farmor, som var äldst av 13 syskon, var den allra bästa på att laga mat. Jag är bara en del i en lång kedja av kunskap.

Vilka råvaror tycker du är bäst under sensommaren?

– Snart är det dags för den allra första skörden av oliver till olivoljan, Novellon. Den är helt ljuvlig, fortfarande grumlig och så pepprig att den nästan bränner i halsen. Att doppa en brödbit i den är himmelskt.

SÄSONGENS GODASTE!

Krispiga morötter, knallgrön zucchini och solmogna tomater... **NU ÄR BÄSTA TIDEN ATT NJUTA AV ALLT NYSKÖRDAT** som dignar i butiksdiskar och trädgårdsland.

RECEPT & STYLING: LENA SÖDERSTRÖM
FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT



ZUCCHINI- OCH SPENATLASAGNE

UGN: 175° TID: 1 TIMME

Oj oj oj, vilket härligt alternativ till vanlig lasagne. Superkrämig och god.

4 PORTIONER

- 2 zucchini
- olivolja, till pensling och stekning
- 1 tsk flingsalt
- 1 knippa salladslök, tunt skivad
- 200 g färsk bladspenat
- 1/3 kruk basilika (blad och stjälk hackade)
- 1/2 tsk salt
- 1/2 tsk svartpeppar
- 5 dl grädde
- 3 dl finriven parmesanost
- 1 frp färska lasagneplattor (250 g)
- 1 ricotta (250 g)
- 100 g ost, riven

Tips!
Använd matlagingsgrädde eller blanda ut vispgrädde med mjölk.

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 175°. Skär zucchini i tunna skivor, gärna med mandolin. Pensla skivorna med olja och stek dem i omgångar i en het grill- eller stekpanna ca 1 minut per sida. Lägg på ett fat och strö över flingsalt.
- Fräs löken mjuk i olja. Tillsätt spenatbladen och fräs med tills bladen sjunkit ihop och vätskan ångat bort. Vänd ner basilikan. Salta och peppra.
- Koka ihop grädde och parmesan under omrörning tills osten smält.
- Dra ut lite sås i botten på en ugnsförm som passar lasagneplattorna. Lägg dit en pastaplatta, lite spenatfräs, klicka på lite ricotta, några zucchini-skivor och håll över lite sås. Fortsätt varva de olika fyllningarna med pasta-plattorna. Toppa den sista pastaplattan med riven ost, sås och zucchini-skivor.
- Grädda lasagnen mitt i ugnen 40 min. Täck med folie om den får för mycket färg i slutet av tiden i ugnen. Garnera lasagnen med basilikablad och servera med rostade cocktailtomater.

MOROTSSOPPA MED JORDNÖTSSMÖR

TID: 35 MIN

4 PORTIONER

- 700 g morötter
- 200 g potatis
- 1 stor gul lök, hackad
- 2 msk olivolja
- 1 liter vatten
- 2 grönsaksbuljongtärningar
- 30 g ingefära
- 1/2 dl jordnötssmör
- 1/2–1 lime, pressad saft
- salt och cayennepeppar

GÖR SÅ HÄR

- Skala och skär morötter och potatis i bitar. Stek löken i olja tills den är

mjuk men utan färg. Tillsätt morötter och potatis. Stek någon minut. Håll i hälften av vattnet och smula i buljongtärningarna. Låt soppan koka under lock ca 25 min. Riv ingefäran grovt. Pressa endast ner saften i soppan. Tillsätt jordnötssmör. Mixa

soppan slät med stavmixer. Späd med resten av vattnet. Koka upp och smaka av med limesaft, salt och cayennepeppar. 3. Toppa soppan med grovhackade jordnötter och rucola. Servera gärna med brödbullarna.



Toppa med rostade salta jordnötter och rucola.

BRÖDBULLAR MED FÄRSK LÖK, ÖRTER & OST

UGN: 225°

TID: 45 MIN + 1 TIMME JÄSTID

Färskt hembakat bröd är bland det godaste man kan bjuda på!

1 BRÖD ELLER 12 BULLAR

- 1/4 pkt jäst
- 2 1/2 dl fingervarmt vatten
- 3 msk olivolja
- 1/2 tsk salt
- ca 6 dl vetemjöl
- 1 ägg, till pensling

FYLLNING

- 2 knipplökar

- 2 msk olivolja
- 1 tsk flingsalt
- 3/4 dl hackade örter, t ex basilika
- 2 dl riven ost

GÖR SÅ HÄR

- Smula jästen i en bunke och rör ut med lite av vattnet. Tillsätt resten av vattnet, olja, salt och mjöl. Arbeta till en smidig deg (5 min med maskin/10 min för hand). Pudra över lite mjöl. Täck med bakduk. Låt jäsa ca 30 min.

- Strimla löken och fräs den mjuk i olja. Salta. Låt svalna.
- Tryck ut och kavla degen på ett mjölat bakbord till en platta, ca 25 x 30 cm. Fördela lök, örter och ost ovanpå. Rulla ihop löst från långsidan. Skär rullen i 12 bitar och lägg i bullformar. Jäs under bakduk ca 30 min till.
- Sätt ugnen på 225°. Pensla bullarna med lättvispat ägg. Grädda mitt i ugnen 20–25 min. Låt svalna på ett galler under bakduk.



SMÖRDEGSFLAN MED GETOSTKRÄM, RÖDBETOR & PICKLAD LÖK

UGN: 200° TID: 40 MIN

Rödbetor och getost är en välbeprövad kombi. Du bara måste prova denna härliga paj!

8 BUFFÉPORTIONER

- 2 **röd- eller gulbetor** (ca 200 g)
- 1 frp **färsk smördeg** (250 g)
- 1 **ägg**, uppvispat
- 2 dl **crème fraiche**
- 150 g **getost** eller fetaost
- 1 msk **flytande honung**
- ½ msk **olivolja**
- flingsalt**
- svartpeppar**
- örter**

PICKLAD LÖK

- 1 liten **rödlök**
- ½ msk **strösocker**
- 2 msk **äppelcidervinäger**

GÖR SÅ HÄR

- Koka betorna mjuka i saltat vatten (i var sin kastrull om de har olika färg). Skölj i kallt vatten och gnid loss skalet.
- Sätt ugnen på 200°. Rulla ut smördegen på en plåt med bakplåtspapper. Vik in kanterna ca 1 cm runt om smördegen. Nagga degen med en gaffel och pensla med ägg. Grädda mitt i ugnen tills den har puffat upp och har fin färg, 10–15 min. Låt svalna.
- Skala ev bort kanten på osten med potatisskalare. Mixa crème fraiche och getost till en kräm. Tunnskiva löken med mandolin. Vänd i socker tills den släpper vätska. Vänd runt med vinäger och låt stå minst 10 min.
- Skär betorna i tunna skivor, gärna med mandolin. Bred ostkrämen på smördegen och lägg på betorna. Ringla över honung och olja. Toppa med lök, flingsalt, nymalen svartpeppar och färska örter.

Tips!
Torka rödbetorna med papper så de inte färgar av sig så mycket.



ÅRETS TOMATSKÖRD I SALLAD

TID: 20 MIN

Tomater i alla möjliga former och färger är så gott till mild couscous och krispig gurka.

4 PORTIONER

- 3 dl **couscous** eller bulgur
- 3 **kvisttomater**
- 250 g **körbärstomater**
- ½ **broccoli**
- 3 **västeråsgurkor** eller ½ gurka
- 1 **färsk lök**, tunt skivad
- 2–3 dl **grovhackade örter**, t ex dill, koriander, persilja, oregano

DRESSING

- ½ **citron**, pressad saft
- ½ dl **olivolja**
- 1 msk **rödvinsvinäger**
- 1 msk **flytande honung**
- 1 tsk **flingsalt**
- ½ tsk **svartpeppar**

TILL SERVERING

- kycklingröran** eller något grillat
- gröna oliver**
- bröd**

GÖR SÅ HÄR

- Tillaga couscous eller bulgur enligt anvisning på förpackningen. Rör ihop ingredienserna till dressing.
- Skiva de stora tomaterna och dela de små. Skär broccoli och gurka i små bitar och strimla löken. När couscousen svalnat något, vänd ihop med alla grönsaker, dressing och örter. Servera med kycklingröran, oliver och bröd eller till något grillat.



Bara att förse sig med en portion sallad och sedan klicka på lite röra.

KYCKLINGRÖRA FRÅN GEORGIE

TID: 20 MIN

Krämig, kryddig röra som är jättegod att dippa färskt bröd i eller, som här, äta till sallad.

4 PORTIONER

- 2 gula **knipplökar**
- 2 msk **rapsolja**
- 100 g **valnötter**
- 3 dl **vatten**
- ½ **hönsbuljongtärning**
- ½ tsk **malen koriander**
- 1 tsk **spiskummin**

Tips!
Jättegod röra i en wrap med grillade eller färska grönsaker.

- 1 tsk **paprikapulver**
- 1 tsk **färskriven** eller torkad **gurkmeja**
- 2 **vitlöksklyftor**, pressade
- salt och cayennepeppar**
- 2 **kycklingfiléer**, stekta eller kokta

GÖR SÅ HÄR

- Strimla hela lökarna (även det gröna) och fräs mjuka i olja.
- Mixa valnötter och löken i en matberedare monterad med knivblad. Koka upp vatten och buljongtärning och tillsätt de torra kryddorna. Häll allt i matberedaren och mixa ihop. Smaka av med vitlök, salt och cayennepeppar.
- Strimla kycklingen och vänd ner i röran.

Lena Söderström är en flitigt återkommande receptör i Mer Smak.



FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

"Jag blir helt lycklig av svenska äpplen"

Lena Söderström, du har gjort skörderecepten här. Vilken är din favoritgrönsak?

– Rödbetor! Det är så stor skillnad på färska sommarbetor och på vinterbetor! Många väljer att koka dem och äta som de är, men det finns så mycket mer man kan hitta på. Du kan t ex göra ett gott pålägg genom att riva färska rödbetor och blanda med crème fraiche, hackade valnötter, vitlök, salt

och peppar. Eller så gör du en rödbetssoppa på färska betor och matyoghurt. Och kryddar med ingefära.
– Och glöm inte att använda blasten. Den kan man strimla och slunga med olja och vitlök och servera som ett tillbehör till rödbetssoppan.

Smart sätt att använda hela betan! Har du fler hållbara tips?

– Ja, absolut! Jag är helt inne på att minska matsvinnet.

Min senaste favorit är gryt- och soppbaser av grönsaker som blivit över. Jag har säkert 8–10 stycken i frysen. Om du t ex har lök, morot eller rödbetor är det bara att koka, strimla och hälla på lite av vätskan de kokat i och frysa in.
Hur tar du vara på alla äpplen?
– Jag gör alltid äppelmos. Det är så enkelt och blir så gott! Svenska äpplen är helt fantastiska. Jag älskar smaken, det tunna skalet och den vackra färgen.

MER SMAK NR 8 2019

MER SMAK NR 8 2019

SMULPAJ MED ÄPPLEN & HÖSTHALLON

UGN: 175°

TID: 20 MIN + 40 MIN I UGN

Havregryn och mandelspån i kombination är de perfekta smulorna till äpple.

4 PORTIONER

- 5 äpplen
- 2 msk strösocker
- 4 msk smör, till formen
- 125 g hallon, gärna frysta

SMULDEG

- 2 dl vetemjöl
- 2 dl havregryn

- 4 dl strösocker
- 3 dl mandelspån
- 1 krm flingsalt
- 125 g smör, rumstempererat

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 175°. Blanda mjöl, havregryn, socker, 2 dl mandelspån och flingsalt. Klicka i smöret och nyp ihop till en smuldeg. Blanda i resten av mandelspånen.
- Skala ev och skär äpplena i bitar eller klyftor och blanda med sockret. Lägg i en smord pajform, 28 cm i diameter. Vänd ner bären och fördela smuldegen ovanpå. Grädda mitt i ugnen tills äpplena är mjuka och pajen har fin färg, ca 40 min. Om det behövs, höj värmen och grädda ca 5 min till för fin färg.



Tips!
Servera
gärna med
glass eller
vaniljsås.

Nyhet! Abonnera på glasögon

Från 135 kr/mån kan du välja minst tre par och mixa fritt mellan vanliga och solglasögon. All service ingår. Från synundersökningar till glasbyten om din syn ändras och ett glasögonbyte per år. Ett smartare sätt att ha glasögon, helt enkelt.



Viktigast!

Kockkniv premium-kvalitet, 199 kr.

Rejält

Praktisk tillbringare med mätlinjer och tättslutande lock (finns i flera färger), 39,95 kr.

Saftkokare 2.0

Med proffsgrejer är det enkelt att koka saft, 499 kr.

Svampkniv

Supersmidig i skogen – du slipper rensa svampen när du kommer hem, 39,90 kr.

MYCKET I SÄSONG JUST NU!

Skördetid

Nu är det läge att njuta av sommarens frukter och grönsaker från pallkragar och butikens grönsakslådor.



Matigt mönster

Kökshandduk Harvest, 49,95 kr, och grytclapp, 34,95 kr.

Smidigt

Med ett rengaller går rensningen snabbt, 39,90 kr.

Safta

Tratt i plast för mindre spill, 29,90 kr.

Märk upp!

Praktiskt, och fint, att märka upp saft och sylt med datum och innehåll. 10 etiketter och snören 39,90 kr.

Fin flaska

Flaska med skruvlock för fruktiga drycker, 1 liter 34,90 kr.

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

Synoptik
FÖR SYNS SKULL



Coop-medlem erhåller 25% rabatt på månadsavgiften i alla Synoptiks butiker mot uppvisande av aktuellt Coop-kort. Erbjudandet kan ej kombineras med andra kampanjer och gäller tills vidare. Mer information se synoptik.se/glasogon-all-inclusive

»I Sverige hamnar en miljard fimpar på marken varje år.«



Lördagen den 21 september hjälps hela Sverige åt att plocka skräp på "Håll Sverige Rent-dagen".

Mathjälten: Johanna Ragnartz "MINDRE SKRÄP I DAG – RENARE MAT I MORGON"

Ju mindre vi skräpar ner i dag, desto tryggare kan vi äta i morgon. Johanna Ragnartz, vd för Håll Sverige Rent, är övertygad om att varje enskild insats räknas när normer förändras.

INGEN KAN SÄGA exakt hur djurs och människors hälsa kommer att påverkas av att plastpartiklar och annat skräp hamnar i ekosystemet. Men studier har visat att riktigt små plastpartiklar, så kallad nanoplast, kan tränga igenom människans cellväggar. Bland annat har forskare varnat för att hormonstörande ämnen i plast drastiskt kan minska vår fertilitet.

Plasten i havet har fått stor uppmärksamhet, och då tänker man kanske främst på fiskar och skaldjur som drabbas. Men de är ju en del av ett större kretslopp, och i förlängningen kan plastpartiklar som finfördelats i haven även hamna i landlevande djur, liksom i odlade grödor.

Som vd för organisationen Håll Sverige Rent arbetar Johanna Ragnartz varje dag för att vi ska bli bättre på att ta hand om vårt skräp. Att minska nedskräpningen är faktiskt en förutsättning för att maten vi stoppar i oss – köttet, fisken, grönsakerna och allt annat ätbart – ska kunna vara fri från skadliga ämnen.

Om jag säger "plastskräp", vad är det första du tänker då?

– Att plast är ett material som inte bryts ner och försvinner, och att det finns så många olika sorters plast. Alla tänker nog inte på att "godispapper" och "glasspapper" är gjorda av plast. Egentligen borde det heta "godisplast" och "glassplast".

Håll Sverige Rent fokuserar bland annat på problemet med fimpar. Varför just fimpar?

– För att fimpar, som till stor del består av plast (cellulosa-acetat), fortfarande slängs i så stor mängd. I Sverige hamnar en miljard fimpar på marken varje år, i naturen och i städerna.

Den 1 juli i år infördes ett förbud mot rökning på allmän plats i Sverige. Hur påverkar det nedskräpningen, tror du?

– Det blir extra viktigt att se till att det finns askkoppar där rökare samlas. I Malmö har kommunen till exempel skapat "fimpzoner" som är möblerade och utrustade med askkoppar. Det är bra, men man får inte glömma det personliga ansvaret. I Japan är det vanligt att rökare har sin egen fick-askkopp där de samlar sina fimpar, ungefär som snusare samlar snus-påsar i locket på sin dosa.

Allt fler produkter har blivit pantbara, det är väl bra?

– Jo, det är bra. Hittills har pantsystemet dock mest varit inriktat på förpackningar som konsumeras i hemmet. Men med dagens to-go-livsstil är det andra typer av förpackningar som också borde bli pantbara. I London finns till exempel numera "re-cup", ett pantsystem för kaffemuggar. Ett spännande initiativ som skulle kunna fungera här också.

Håll Sverige Rent arbetar med olika kampanjer och aktiviteter. Hur många deltar?

– Nästan hälften av alla barn upp till 15 år deltar varje år i någon skräpplockningsaktivitet. Men jag skulle vilja att ALLA barn plockade skräp en gång varje år tills de fyller 15. För att etablera ett beteende måste man upprepa det flera gånger om.

På vilket sätt kan skräpplockardagar och andra aktiviteter minska nedskräpningen på sikt?

– Människors engagemang ger signaler till företag och industrier om att de måste förändra och förbättra sig. Värdet av aktiviteter ska därför inte förminskas – de bidrar till att förändra normer. Ett exempel är folkrörelsen Plogga, som startades av Erik Ahlström för ett par år sedan. I dag ses den som plockar skräp medan hen joggar, promenerar eller cyklar som en hjätte och en förebild – tidigare sågs skräpplockare som lite udda och kanske konstiga.

Så det spelar roll vad man som enskild gör?

– Absolut. Hela Coop-kulturen är ett bra exempel på det: att konsumenter som går samman och ställer krav kan påverka saker till det bättre. ♥

Servera till spaghetti eller tillbehör till grönsaksbiffar – späd med vatten om det behövs.



STYLING: LENA SÖDERSTRÖM FOTO: EVA HILDEN SMITH

UGNSROSTAD TOMATSÅS PÅ SOMMARENS TOMATER

TID: 15 MIN + CA 1 TIMME I UGNEN 

UGN: 175°

Johanna Ragnartz serverar tomatsåsen till pasta med färskrivnen parmesan.

CA 6 DECILITER

- ✦ 1 kg tomater (gärna i olika storlekar)
- ✦ 1 röd paprika
- ✦ 3 schalottenlökar
- ✦ 2 vitlöksklyftor
- ✦ 1 röd chili, ev urkärnad
- ✦ 4 kvistar färsk timjan
- ✦ ½ dl olivolja
- 1 tsk flingsalt
- ✦ ev svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Halvera de stora tomaterna och lägg dem på en plåt med snittytan uppåt. Lägg småtomaterna med kvisten kvar bredvid.
2. Skär paprikan i mindre bitar och hacka lök, vitlök och chili. Lägg paprikan på plåten och strö lök, vitlök och chili ovanpå tomaterna och paprika. Toppa med timjankvistar och ringla över olja. Salta och peppra ev.
3. Tillaga mitt i ugnen 60–75 min, tills tomaterna och löken precis börjar bli lite svarta i kanterna. Håll över allt i en bunke eller kastrull och mixa grovt. Smaka av med salt och peppar.

Ta vara
på dina
övermogna
tomater!

Semesterminnen från KROATIEN

Frasig ostfylld paj, grillade köttspett, **KRYDDIGA MINIHAMBURGARE** och en massa härliga röror. Vi vägrar inse att semestern är slut!

TEXT: SARA BEGNER & DANIELLE BROOKES
STYLING: KAROLINA OLSON HAGLUND
FOTO: JOEL WÅREUS

Gott med
hemgjord
lemonad!

Det är viktigt att
ha väl rengjorda red-
skap och behållare
att fermentera i.



GREETINGS
FROM TROGIR!



Frasiga bitar perfekta till läskande dryck.

FERMENTERAD CITRONLEMONAD

TID: 35 MIN + TID FÖR FERMENTERING 1

Det är riktigt imponerande att bjuda på hemgjord lemonad – och det är inte svårt!

2 LITER

- 2 liter vatten
- 3 msk korngryn
- 2 citroner, skal

TILL SERVERING

- honung
- is

GÖR SÅ HÄR

- Koka 1 liter vatten och korngrynen 30 minuter.
- Tvätta citronerna noga och skala med en potatisskalare. Endast det gula ska användas, det vita gör det beskt. Lägg ner skalen i 1 liter kallt vatten och häll över det kokta vattnet med korngrynen. Låt stå övertäckt 3 dagar i rumstemperatur.
- Smaka ev av med honung och servera drycken väl kyld med is.

BUREK MED FETA & GRILLAD PAPRIKA

TID: 50 MIN UGN: 175°

Krämig fyllning av grillad paprika och olika ostsorter är supergott i den fräsiga filodegen.

8 BUFFÉPORTIONER

- 1 frp färsk filodeg
- 2 dl naturell yoghurt (3%)
- 150 g fetaost
- 200 g cream cheese
- 1 ägg
- 1 burk grillade strimlade paprikor (200 g), avrunna
- ½ dl strimlad mynta
- 1 msk sesamfrön, svarta eller vita

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 175°. Dela filodegen på mitten längs med kortsidan. Lägg ett ark på en plåt med bakplåtspapper. Pensla med yoghurt och lägg på ett ark till, pensla med yoghurt. Upprepa med ytterligare två ark, avsluta med filodeg.
- Rör ihop smulad fetaost, cream cheese och ägg. Bred varsamt röran på filodegen. Strö över paprika och mynta.
- Varva ytterligare fyra filodegsark med yoghurt ovanpå. Avsluta med yoghurt och strö över sesamfrön.
- Grädda mitt i ugnen till fin färg, ca 35 min. Skär upp i rutor och servera med tomatsalsan.

TOMATSALSA

TID: 15 MIN 1 2

Citron, mycket olivolja och örter gör salsan extra god.

4 PORTIONER

- 500 g tomat, tärnade
- 1 liten rödlök, finhackad
- 1 röd chili, finhackad
- 1 dl hackad basilika
- 1 dl hackad persilja
- ½ citron, finrivet skal och saft

- ½ dl olivolja
- 1 tsk paprikapulver
- honung
- salt

GÖR SÅ HÄR

Blanda tomat, lök, chili, örter, citrusskal (endast det gula), citrussaft, olja och paprikapulver. Smaka av med honung och salt.

BARNENS FAVORIT

SLIDERS MED PLJESKAVICA

TID: 45 MIN

Sliders är det samma som mini-hamburgare. Här med smak av ajvar och vitlök.

4 PORTIONER/8 BUFFÉPORTIONER

- 3 gula lökar
- 2 msk smör
- 2 msk olivolja

salt

- ½ baguette
- 150 g vitkål, gärna färsk
- 1 tsk flingsalt
- 2 dl ajvar relish, till servering

PLJESKAVICA (FÄRSBIFFAR)

- 500 g nötfärs
- 2 dl ajvar relish, gärna het
- ½ dl ströbröd
- 1 vitlöksklyfta, riven
- 1 dl finhackad persilja
- ½ tsk salt

Tips!
Stek gärna
bröden i smör
om du vill ha
extra fin färg.

”Ajvar och
vitlök gör färsbiffarna
magiskt goda.”

GÖR SÅ HÄR

1. Strimla löken tunt och stek i smör och hälften av oljan under omrörning på medel-hög värme tills den är karamelliserad. Smaka av med salt.
2. Blanda ingredienserna till pljeskavican och forma smeten till små biffar med blöta händer. Hetta upp resten av oljan i en stek-panna och stek biffarna till fin färg på båda sidor.
3. Skär baguetten i sneda skivor och rosta eller stek bröden till fin färg. Strimla kålen och krama runt med flingsalt. Lägg kåsalad, pljeskavica, ajvar och karamelliserad lök mellan två brödskivor.

GRILLADE GRÖN-SAKER MED VITLÖKS-FRÄST BLÄCKFISK

TID: 30 MIN

Servera som förrätt eller som del av en liten buffé. Verkligen urgoda smaker tillsammans.

8 BUFFÉPORTIONER

- 1 rödlök
- 1 röd paprika
- 1 gul paprika
- ½ zucchini
- 1 msk olivolja
- flingsalt och svartpeppar
- 2 dl gröna urkärnade oliver
- 500 g förkokt bläckfisk (kyld/fryst)
- 2 vitlöksklyftor, skivad
- ½ dl olivolja
- 2 msk rödvinäger
- salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Skär lök, paprika och zucchini i grova bitar. Ringla över olja och grilla eller stek dem till fin färg, salta och peppra. Skär ner i mindre bitar och skiva oliverna.
2. Skölj av bläckfischen enligt anvisning på förpackningen och skär de stora bitarna något mindre. Stek bläckfisk och vitlök i olja i en riktigt het panna. Tillsätt vinägern efter ca 2 min och håll upp allt i en skål. Blanda ner grönsakerna och smaka av med salt och peppar.



Om du vill bjuda på något som smakar genuint kroatiskt har du valt rätt!

GRILLADE ENTRECÔTESPETT MED KROATISK UGNSPOTATIS

TID: 1 TIM UGN: 225°  

Som på lilla kroatiska krogen, men hemma. Enkelt och ändå så gott.

4 PORTIONER/8 BUFFÉPORTIONER

♣ 600 g entrecôte
♣ 1 rödlök, i klyftor
♣ 10 basilikablad
salt och svartpeppar
500 g sivripaprika/grön paprika

KROATISK UGNSPOTATIS

♣ 1 kg potatis
♣ 4 gula lökar
♣ 2 msk smör
8 dl vatten
2 köttfond "du chef" eller köttbuljongtärningar
♣ 1 tsk grovmalen svartpeppar
♣ ½ dl hackad bladpersilja

GÖR SÅ HÄR

1. Kroatisk potatis: Sätt ugnen på 225°. Skiva potatis och lök tunt med mandolin. Stek löken gyllenbrun i smör. Värm vatten och fond så att fonden löses upp.

2. Blanda potatis, lök och peppar i en ugnform och håll fondvattnet över. Tillaga mitt i ugnen ca 40 min. Skeda ev ur lite vätska mot slutet så att potatisen på toppen blir krispig. Strö över persilja vid servering.
3. Skär köttet i tärningar. Varva kött, rödlök och basilikablad på fyra spett. Grilla till fin färg och rosa mitt. Grilla paprikorna tills de är mjuka med fin färg. Servera spetten och paprikorna med ugnspotatisen.

VITLÖKSSÅS

TID: 15 MIN  

CA 6 DECILITER

♣ 2 äggvitor
♣ 2 vitlöksklyftor, rivna
♣ ½ citron, pressad saft
♣ 3 dl neutral olja
salt

GÖR SÅ HÄR

1. Vispa äggvitorna till ett vitt, fast skum. Rör ner vitlök och citronsaft.
2. Tillsätt försiktigt oljan dropvis under vispning. Smaka av med salt.



Rejält och gott med semesterkänsla.

ORGANISKT eller EKO? Kärt vin har många namn

Debatten om livsmedlens miljöpåverkan är hetare än någonsin, och allt fler efterfrågar hållbara viner. Fredrik Schelin reder ut skillnaden mellan ekovin, biodynamiskt vin och naturvin.

Ekologiska viner: Ekologiskt, biologiskt och organiskt är samma sak. Ekologiskt kommer från svenskan, organiskt från engelskans organic och biologiskt från franskans biologique. För att ett vin ska klassas som ekologiskt i handeln krävs en certifiering och att druvorna odlas utan konstgödsel, kemisk ogräsbekämpning och kemiska växtskyddsmedel.

Biodynamisk odling är kopplat till antroposofisk lära och filosofen Steiners tankar om att hela vingården är en levande organism. Man använder åtta naturbaserade preparat i vingården som gör vinrankorna mer livskraftiga. Vissa moment ingår som bygger på astrologi. Vinerna kan certifieras med Demeter-märke och uppfyller kraven för ekologisk odling.

Naturvin: Idag finns ingen certifiering som avgör vad ett naturvin är. Naturvin innebär generellt att vinbonden ska ha så liten påverkan på tillverkningsprocessen som möjligt, ingen-ting tillsatt eller borttaget.

Anders Levander (t.v.) och Fredrik Schelin driver DinVinguide.se och tipsar om vin i Mer Smak.



Alvaroni Cava Brut Organic, nr 77104, pris 79 kr.

En oväntat pigg och frisk cava med tydlig struktur. Munnen fylls med gula äpplen och mineraler. Vinet passar perfekt som uppfriskande aperitif men även till mat. En prisvärd cava som är god och passar vid många tillfällen.



Marqués de Riscal Organic, nr 6001, pris 89 kr.

Det kända vinhuset Marqués de Riscal har ett vitt alternativ. Det är den spännande druvan verdejo från Rueda mitt i Spanien som ger nerven. Friskt berså-vin med gråpäron, honungsmelon, tomatblad samt lite citron.



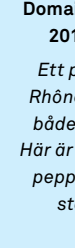
Org de Rac Reserve Chardonnay, nr 2930, pris 99 kr.

Hipstervinet från svala Swartland i Sydafrika. Brynt smör blandas med ananas och vanilj i en fyllig kombo. Vinet gör sig perfekt till grillad kyckling och fiskrätter. Vinet smakar betydligt mer än vad du betalar för, framför allt om man jämför med en vit Bourgogne.



Mas Louise 2016, nr 6470, pris 109 kr.

Ett klassiskt Rhônevin i ny skrud. Smaken är bärig med en kryddig stil med inslag av körsbär, blåbär, svartpeppar, lakrits och färska örter. Ett plånboksvänligt vin. Druvblandningen består till lika delar av grenache och syrah.



Domaine de Verquière Rasteau 2016, nr 2179, pris 147 kr.

Ett prisvärt "fine wine" från Rhône som passar perfekt till både grytan och det grillade. Här är ekfaten mer tydliga, med peppar och tanniner samt en större andel grenache i druvblandningen.



God dryck No 1, nr 1959, pris 89 kr.

Alkoholfritt! Ett mousserande alkoholfritt ekologiskt vitt vin som har en fruktig, ungdomlig smak med inslag av honungsmelon, gula äpplen, örter och citron. För dig som kör hem från grillfesten eller helt enkelt föredrar alkoholfritt.

FRÅN TRÅG TILL RULLE

– längre hållbarhet och bättre för miljön.



82% mindre förpackningsmaterial.

Vår utmärkta köttfärs i rulle har inte bara längre hållbarhet, den praktiska rullen tar liten plats och går bra att frysa. För mindre kompakt färs – förvara i rumstemperatur ca 10–15 min innan tillagning. En smart liten rulle som gör gott.

coop

19 96
ALLERUM®

EN MJUK HÅRDOST MED STARK KARAKTÄR



Långlagrad ost från Allerum finns nu som bredbar Allerum Crème. Härligt krämig färskost – rik på smak. En nyhet med stark karaktär.

Njut av tiden!

Lokala avvikelser kan förekomma

Hjälp oss
förlänga tiden
 vid middags-
 bordet!

OK, jag
 kommer.
 Det här fixar
 vi lätt!

»Det är vid middagen det finns tid att prata och umgås. Men barnen lämnar helst bordet så fort de ätit klart. Hur gör vi för att få **MER TID TILLSAMMANS**«, undrar Maria och Mattias Rudin.

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



Vi som fick besök!

FAMILJEN: Maria och Mattias Rudin med barnen Ofelia, 12 år, och Viggo, 9,5 år.

BOR: I radhus strax utanför Stockholm.

GÖR: Mattias arbetar som lägstadielärare vid Manillaskolan, en specialskola för döva och hörselskadade elever. Maria är projektledare på ett teckenspråkigt produktionsbolag. Både Mattias och Maria är döva, och teckenspråkstolken Inga-Lena Aigner var med när Vardagsakuten kom på besök.

FAMILJENS FAVORITMIDDAG: Texmex-kryddade rätter som pulled beef, enchiladas eller quesadillas.

– **KLIV PÅ**, vad roligt att du är här, säger mamma Maria och visar in Sara i köket där resten av familjen Rudin väntar.

I bokhyllan vid sidan om spisen trängs kokböckerna, och på fönsterbrädan håller krasse och chiafrön på att groddas för att bli topping på frukostmackan. Här är inte bara maten viktig; tiden att umgås runt middagsbordet är minst lika värdefull.

– Det är tråkigt att våra middagar är över så snabbt. Barnen är ofta färdiga före oss, särskilt Viggo är en snabbätare och fenomenal på att komma på något som ger honom anledning att gå från bordet, berättar Maria.

– Vi har gjort försök att få med Ofelia och Viggo in i köket för att kombinera matlagning och småprat, men utan någon större framgång, fortsätter Mattias.

Att få mer tid runt middagsbordet är en helt ny frågeställning för Vardagsakuten.

– De flesta vill ha hjälp med att laga mat snabbare och enklare. Det här blir en rolig utmaning, säger Sara Begner.

Rätt samtalsämnen är en viktig ingredi-



ens för att middagen ska bli en trevlig stund för hela familjen.

– Prata om det som intresserar barnen, tipsar Sara. Vad de ser på YouTube brukar öppna upp för betydligt längre samtal än ”Vad har du gjort i skolan idag?”. Det är nog den tråkigaste frågan av alla och den som alla föräldrar ställer varje kväll.

Missa inte när Sara med enkla knep bromsar in snabbätandet och ger familjen Rudin mer middagstid.

*Vänd blad för tips och
 5 goda recept* →



1 Tillsammans är bättre

Gemenskapen runt matbordet gör oss gladare, mindre stressade och får oss att må bra. En familj kan se ut på många olika sätt, och alla personer räknas. Är du varannan vecka-förälder eller lever singelliv, gör slag i saken och bjud hem några vänner på vardagsmiddag. Njut av maten och av att äta tillsammans.

2 Middag enligt tacometoden

Att bygga sin egen middag vid bordet är vad tacometoden går ut på. Låt sopptallriken få valfri topping, eller rulla in favoritsmakerna i en wrap. Fler skålar med tillbehör som du får välja och vraka ur uppskattas av alla åldrar. Plötsligt är det mycket lättare att sitta still.

BYGG DIN EGEN:

- ✓ Hamburgare
- ✓ Wrap
- ✓ Bowl
- ✓ Soppa



Sara och Viggo fungerar på nästa steg i processen.



Fredagsmys mitt i veckan med frukt och bär som doppas i smält choklad.

4 Mer mys i veckan

Låt inte vardagen bli en transportsträcka till helgen. Fredagsmys fungerar överraskande bra även på en måndag eller onsdag. En enkel förrätt eller en söt avslutning gör middagslivet roligare, och tiden tillsammans runt bordet blir garanterat längre.



Fredagsmys mitt i veckan med frukt och bär som doppas i smält choklad.



Sara och Viggo fungerar på nästa steg i processen.

5 Lyssna med hjärtat

Varför är det så svårt att hitta något att prata om runt middagsbordet? Daniella Gordon är en rutinerad samtalsterapeut och aktuell med boken *Kärlek på allvar*. Här delar hon med sig av sina bästa råd för att lära oss att kommunicera bättre.

✓ **Prata om känslor och tankar.** Vad har varit bäst idag? Roligast? Jobbigast? Hur kändes det? Att prata om känslor och tankar hjälper oss att våga dela med oss av vårt innersta, och det skapar trygghet och intimitet.

✓ **Låt alla få uppmärksamhet.** Vi har olika lätt för att uttrycka vad vi tycker och tänker. Det är viktigt att alla runt bordet får tid att prata. Stressa inte fram svar från barnen, utan hjälp till att hålla igång samtalet genom att ställa öppna följdfrågor.

✓ **Lyssna med hjärtat i stället för med huvudet.** Tänk på att ha total närvaro och att lyssna efter känslor lika mycket som på vad barnen säger.



Daniella Gordon.

FOTO: LINA EIDENBERG ADAMO

6 Rätterna som gör att man vill sitta kvar länge vid matbordet



REDAKTIONENS VAL

HELSTEKT FLÄSKFILÉ MED PESTOPOTATISSALLAD

TID: 45 MIN UGN: 200°

4 PORTIONER

- 1 fläskfilé, putsad
- 2 msk smör
- 2 tsk flingsalt
- ½ tsk svartpeppar

POTATISSALLAD

- 1 kg färskpotatis
- 2 msk olivolja
- 1 tsk flingsalt
- 400 g vaxbönor
- 1 msk smör

CHUNKY PESTO

- 1 kruka basilika
- 1 dl pinjenötter
- 2 dl grovripen parmesan
- 2 dl olivolja
- 1 vitlöksklyfta, finriven
- salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 200°. Blanda potatis, olja och salt på en plåt och rosta mitt i ugnen ca 30 min.
- Stek fläskfilén runt om i smör till fin färg, salta och peppra och lägg i en ugnform. Ställ formen under potatisen och tillaga till en innetemperatur på 68°. Låt köttet vila ca 10 min innan det skivas.
- Chunky pesto:** Mixa basilikablad, pinjenötter, parmesan, olja och vitlök till en grov pesto. Salta och peppra.
- Stek vaxbönorna i smör ett par minuter. Blanda hälften av peston med potatisen och vaxbönorna på ett stort fat. Lägg det skivade köttet ovanpå. Ringla lite pesto över köttet och servera resten vid sidan av.

Tips!

Medan fläskfilén blir klar i ugnen kan man äta en enkel förrätt i form av en bit rågbröd med en liten klick skagenröra.

Medlemserbudanden laddade på ditt kort

5:- rabatt



LEKSANDS KNÄCKEBRÖD
Gäller vid köp av ett paket Miniut Normalgräddat eller Brungräddat samt Sur-Rut. 250–450 g.

Finns på Stora Coop.

10:- rabatt



ZETA BREOLIV

Gjord på fyra ingredienser: 72 % olivolja, 18 % fett från shea, vatten och salt. Gäller vid köp av valfri Zeta BreOliv/ BreOliv Mild. 200 gram.

Finns på Stora Coop.

25% rabatt



ALLERUM BREDBAR OST

Gäller vid köp av en förpackning Allerum Creme – Svensk karaktär eller Cheddar, 125 g.

Finns på Stora Coop.

Köp 2 få 10 kr rabatt



FUZE TEA

Gäller vid köp av två valfria Fuze Tea Lemon Lemongrass eller Fuze Tea Persika Hibiskus Svart te, 400 ml.

Finns på Stora Coop.

12:- rabatt



LAVAZZA

Gäller vid köp av en valfri Lavazza bryggkaffe. Välj mellan Qualita Rossa, Tierra BIO Organic och Qualita Oro, 340 gram.

Finns på Stora Coop.

26:- rabatt



LAVAZZA

Gäller vid köp av två valfria Lavazza bryggkaffe. Välj mellan Qualita Rossa, Tierra BIO Organic och Qualita Oro, 340 gram.

Finns på Stora Coop.

Erbjudandena gäller vid ett köptillfälle till och med den 1 september för dig som får Mer Smak nummer 8. Erbjudandena är laddade på ditt Coop-kort, du behöver bara dra ditt kort eller visa din legitimation i kassan. Sortimentet kan variera mellan olika Coop butiker. Rabatten gäller på ordinarie pris. Vi reserverar oss för slutförsäljning och ev. tryckfel.

Krämig blåmögelost från Bayern.



Tisdag

FÄRSKA VÄRRULLAR MED SESAMKYCKLING

TID: 30 MIN 

4 PORTIONER

- 1 msk neutral olja
- 600 g tunt strimlad kyckling
- 2 vitlöksklyftor, rivna
- ½ dl skalade sesamfrön
- 1 tsk salt
- 100 g tunna glasnudlar
- 1 knippa salladslök, skivad
- 2 morötter, i tunna strimlor
- 1 knippa rädisor, tunt skivade
- ½ gurka, i tunna strimlor
- 1 dl salta jordnötter, hackade
- 1 kruka koriander
- 1 frp rispapper
- 1 salladshuvud

SWEET CHILIDIPP

- 2 dl sweet chilisås
- 1 lime, finrivet skal och saft

SOJADIPP

- 1 dl japansk soja
- 2 msk honung
- 1 tsk ättikspirt (12 %)

- 1 tsk sesamolja
- 2 vitlöksklyftor, finhackade

GÖR SÅ HÄR

- Hetta upp olja i en stekpanna och stek kycklingen någon minut. Tillsätt vitlök och sesamfrön. Salta. Stek under omrörning tills kycklingen är genomstekt med fin färg.
- Koka nudlarna enligt anvisning på förpackningen, skölj av i kallt vatten och klipp i mindre bitar. Blanda ingredienserna till de två dippåsarna. Skär alla grönsaker, plocka loss salladsbladen och skölj dem i kallt vatten.
- Servera allt i skålar på bordet och låt var och en göra sina egna rullar. Rispapperen doppas i en stor skål med kallt vatten för att bli mjuka. Lägg direkt rispapperet på tallrik och lägg på den fyllning som önskas. Rulla ihop och lägg rullen i ett salladsblad och doppa i någon av såsarna.



Onsdag

LAX I TORTILLABRÖD MED NEKTARINSALSA

TID: 30 MIN

UGN: 225°

4 PERSONER

- 500 g laxfilé
- 1 tsk salt
- ½ tsk chiliflakes

NEKTARINSALSA

- 4 nektariner, tärnade
- 30 g koriander, blad och stjälk, grovt hackade
- 1 liten rödlök, finhackad
- 1 msk sweet chilisås
- ½ citron, finrivet skal och saft
- ½ tsk salt

TILL SERVERING

- 2 frp små tortillabröd
- 2 tomater, tärnade
- ½ gurka, tärnad
- 200 g vitkål, tunt strimlad
- 3 dl gräddfil
- citronklyftor

GÖR SÅ HÄR

- Strö salt och chiliflakes på laxen och tillaga mitt i ugnen 10–15 min.
- Blanda ihop alla ingredienser till salsan och smaka av med salt.
- Fyll tortillabröd med lax, salsa och valfria grönsaker, toppa med gräddfil. Servera med citronklyftor.

"Tacomemetoden"

Om man vill fylla tortillabröden med något annat än lax kan man lätt variera sig. Det viktiga är massor av grönsaker. Sedan kan man välja allt från vitlöksstekt kycklingfärs till råkor.



Torsdag

CRÊPES MED TILLBEHÖR

TID: 45 MIN

4 PORTIONER

- 2 dl vetemjöl
- 2 dl havregryn
- 5 dl valfri mjölk
- 3 ägg
- ½ tsk salt
- smör, till stekning

TILLBEHÖR

- 500 g rödbetor
- 100 g getost
- 2 msk hackad timjan
- 100 g smörgåsskinka, strimlad
- 250 g keso
- 1 frp smörgåsskrasse

GÖR SÅ HÄR

- Koka rödbetorna mjuka i saltat vatten.
- Vispa mjöl, havregryn och hälften av mjölken slätt. Vispa ner resten av mjölken,

Tips!
Köp färdiga pannkakor och färdigkokta rödbetor så sparar du tid.

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.

ägg och salt. Låt stå 5 min. Stek tunna pannkakor i smör till fin färg.

3. Spola rödbetorna i kallt vatten, gnid loss skalet och skär i bitar. Blanda med getost och timjan.

4. Ställ fram crêpes, rödbetor, skinka, keso och smörgåsskrasse och låt var och en toppa sina crêpes med det de vill.



Fredag

FYLLED PASTA MED TOMAT- OCH FETAOSTSÅS

TID: 20 MIN

4 PORTIONER

- 500 g fylld färsk pasta, t ex tortelloni
- 2 dl grädde
- 150 g fetaost
- 250 g körsbärs-tomater, halverade
- 2 dl urkärnade oliver
- 1 kruka basilika
- salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

- Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Värm grädden och smula ner fetaosten.
- Blanda pastan med såsen, tomat, oliver och basilikablåd. Smaka av med salt och peppar.

Guldkant på vardagen...

Efter en enkel pastarätt kan det vara fint att avsluta med en fruktsallad eller chokladdoppade fruktbitar.



2 veckor senare

Hej igen, har ni fått mer middagstid tillsammans?

– Vi har fått mer än så. Vårullarna med sesamstek kyckling gav både längre middagstid och en ny smakupplevelse. Maten fick oss att börja prata om Vietnam. Alla rätterna skapade längre och trevliga matstunder, och hela familjen har tyckt att det har varit jättekul.

BRYGGKAFFET FÖR FINSMAKAREN

Vi lanserar nu Qualità Oro som bryggkaffe. Qualità Oro är en symbol för Lavazzas förmåga att skapa exceptionella blandningar – om och om igen. En unik blandning av sex prisade Arabicaböner från Central- och Sydamerika som tillverkats och blandats till perfektion. Ett finstämt kaffe med överlägsen smak, sedan 1956.

NYHET
NU SOM
BRYGG



Lokala avvikelser kan förekomma.

Breoliv. Ett gott vegetabiliskt val.

Lokala avvikelser i sortimentet kan förekomma.

Nyhet!



Olivolja är medelhavsmatens hjärta. Ett klokt val, enligt forskningen. Därför innehåller BreOliv hela 72 procent olivolja. Nu finns den också med mildare smak. Prova gärna och hitta din favorit!

BreOliv är gjort på 72% olivolja, fett från shea samt lite vatten och salt. Inget mer.



zeta.nu

breoliv.se

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO



Vego!

EXTRA SIDOR FÖR DIG SOM VILL ÄTA MER GRÖNT →



Servera gärna jordnöts-smör till frukost-bullarna.



RECEPT: LINDA BAKKMAN (SOK) FOTO: STEFAN WETINEN STYLING: ANNA WENDT

KALLJÄSTA FRUKOST-FRALLOR MED SOLROSFRÖN

TID: 40 MIN + TID I KYL

UGN: 250°

Linda Bakkman, kostrådgivare på Sveriges Olympiska Kommitté, vet vikten av en bra frukost.

24 STYCKEN

- ♣ 25 g jäst
- ♣ 6 dl ljummet vatten (37°)
- ♣ 3 dl fullkornsvetemjöl
- ♣ 10 dl vetemjöl + till utbakning
- ♣ 1 ½ dl solrosfrön
- 2 tsk salt

GÖR SÅ HÄR

1. Smula jästen i en bunke. Häll i lite av vattnet och rör

tills jästen lösts upp. Tillsätt resten av vattnet, mjöl, solrosfrön och salt. Arbeta ihop till en lös deg med en slev eller trägaffel. Täck bunken med plast och låt stå i kylan över natten, eller minst 8 timmar.

2. Sätt ugnen på 250°. Stjälp upp degen på mjölat bakbord och pudra över lite mjöl. Skär degen i 24 bitar och fördela på två plåtar med bakplåts-papper. Täck med bakduk. Låt jäsa 20 min.

3. Pensla med vatten och pudra över lite mjöl. Grädda mitt i ugnen ca 12 min. Låt svalna lite före servering.

och
supergod!

Mättande klimatmat

Gustav Johansson har länge inspirerat fler att testa vego. Nya kokboken är ett spännande samarbete med Världsnaturfonden och Sveriges Olympiska Kommitté (SOK). Resultatet? Mat för dig som vill äta gott, hälsosamt och hållbart.



Gustav Johansson driver bloggen "Jävligt gott".

Vad har ni lärt er av varandra?

– Vi är ju tre olika fält som möts i att vi tror på bättre mat för människa och klimat. SOK har otroligt mycket kunskap om vad extremt högpresterande behöver få i sig för att optimera träningen, WWF är experter på livsmedels klimatpåverkan, och jag bidrar med inspiration och visar att du inte behöver välja mellan att äta gott och att rädda världen.

Hur väcktes ditt intresse för klimatet?

– Insikten om att vi måste äta mer hållbart har kommit på

senare år. I egenskap av bloggare har jag marinerats i information om matens klimatpåverkan. Eftersom jag har möjlighet att inspirera till en mer hållbar livsstil känns det självklart att göra det. Annars blir det som om Captain America inte skulle använda sina superkrafter.

Vad är ditt bästa tips till dem som är nybörjare i vegoköket?

– Gör det inte för svårt. Börja med att utgå från det du gillar och känner till. Det finns köttsubstitut som kan ersätta t ex falukorven i stroganoffen. Det finns även massor av alternativ till mejeriprodukter, t ex havregräddor. Och tänk på att krydda lite extra.

Tre tips på en smarrig vego-frukost!

1 Gör din egen granola! Då kan du passa på att få användning för skafferiets slattar.

2 Bönroror är perfekt på mackan och enkelt att göra själv. Hemgjord hummus håller en vecka i kylan.

3 Smoothie är ett gott sätt att få i sig grönsaker och bär. Går att variera i oändlighet.

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.

Prova att PREPPA!

Ät gott
hela veckan
och spara en
massa tid!

På söndagarna lägger **YLVA BERGQVIST** ett par timmar i köket – det bildar grund till rätter hela veckan som kommer. Smart!

RECEPT: YLVA BERGQVIST FOTO: LENNART WEIBULL



Ylva Bergqvist är kokboksförfattare och har tidigare medverkat i Mer Smak med allt från trendiga gröter till gröna rätter. Nu är hon aktuell med boken "Preppa".

Vad betyder egentligen preppa?

– Prepp kommer från engelskans prepare, att förbereda, och är något man har gjort i restaurangköken sedan urminnes tider.

Vad är det som är så bra med att preppa?

– Det bästa med att förbereda är att man sparar tid och att det blir mindre stressigt att laga maten på vardagarna. Man sparar också energi och hushållar med jordens resurser genom att laga storkok. En stor kastrull med tomatås tar inte mycket längre tid att laga än en liten, och med olika kryddor och råvaror funkar den till helt olika måltider.

Hur kom du på detta?

– Jag var så trött på den eviga frågan

"vad ska jag laga till middag idag?". Jag är en köttätare som äter vegetariskt på vardagarna, och då vill jag att det vegetariska ska vara vällagat och smakrikt med mycket tuggmotstånd – ofta tar sådan mat lite längre tid att laga. För att få grönnare, godare mat på bordet och samtidigt stressa mindre började jag med prepp.

Vad är den enklaste formen av att preppa?

– Nästan allt går att preppa. Grönsaksstavar kan t ex ligga i kallt vatten i kylan 5–6 dagar och är perfekt att knapra på medan man lagar mat. Röror och kokta gryn är lätt att laga dubbelt av och är gott till bowls och sallader. Ratatouille, ugnstrostade grönsaker och tomatås, är smart att koka en stor sats av och använda till olika saker.

Har du några favoriter i boken?

– Medelhavsveckan gillar jag väldigt mycket. Den består av rostade rotfrukter med dukkah-bakad fetaost, pasta med tomatås* och brynt kaprisssmör och kronärtskocksröra (se recept bredvid) samt fatteh med tahiniyoghurt. Veckan avslutas med tapas, som kikärter i mandel- och paprikasås (där även tomatåsen ingår), stekta padrones m m. För mig är det viktigt att inte slänga mat, så det finns alltid en massa lådor med mat i kylan. De blir goda och billiga luncher eller middagar med restfest eller tapaskväll där allt möjligt dukas fram. Att trola fram nya maträtter av rester är underbart.

*I BOKEN HAR YLVA TVÅ OLIKA RECEPT PÅ TOMATSÅS, TILL OLIKA VECKOR, MEN VI HAR ANVÄNT SAMMA FÖR ENKELHETENS SKULL.

LÄTT SOM EN PLÄTT

PASTA MED TOMATSÅS & BRYNT KAPRISSMÖR

TID: 45 MIN

Ljuvlig italiensk smak en vanlig vardag.

4 PORTIONER

- 400 g pasta
- 5 dl tomatås (½ sats av recept nedan)
- 75 g smör
- 4 msk små kapris
- parmesanost, till servering
- färska örter, t ex basilika eller oregano

GÖR SÅ HÄR

- Koka tomatåsen enligt receptet nedan. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen (spara 1 dl pastavatten).
- Bryn smöret tills det blir brunt och doftar nötigt. Håll upp nästan allt smör i en skål. Stek kaprisen i smöret som är kvar i stekpannan tills bären öppnar sig som små blommor. Håll sedan ner kaprisen i det brynta smöret.
- Blanda pastan med tomatåsen och kokvattnet. Lägg upp på fyra tallrikar, ringla över kaprisssmöret, riv över parmesan och garnera med örter. Servera gärna med bröd och bönröra.

TOMATSÅS

TID: 5 MIN + 40 MIN ATT KOKA

Smart att göra stor sats tomatås att använda till flera rätter under veckan.

CA 1 LITER

- 4 vitlöksklyftor, tunt skivade
- ½ dl olivolja
- 2 frp hela tomater (à 400 g)
- 2 dl vatten
- honung
- salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

- Fräs vitlöken i olja i en kastrull utan att den får färg. Tillsätt tomater och vatten och låt sjuda tills såsen tjocknat och blivit blank, ca 40 min.
- Mosa tomaterna vartefter de mjuknar eller mixa såsen slät när såsen kokat klart. Smaka av med honung, salt och peppar.

BÖNRÖRA MED KRONÄRTSKOCKOR

TID: 15 MIN

Smarrig smart röra till varje middag du serverar med bröd.

5 DECILITER

- 175 g marinerade kronärtskockor
- 1 frp kokta vita bönor (400 g), sköljda
- 1 vitlöksklyfta, tunt skivad
- ½ citron, finrivet skal och saft
- 75 g finriven parmesanost
- salt och svartpeppar
- bröd till servering

GÖR SÅ HÄR

- Håll av och spara oljan från kronärtskockorna. Mixa kronärtskockor, bönor, vitlök, citronsaft och parmesan till en slät röra.
- Smaka av med citronskal (endast det gula), citronsaft, salt och peppar. Späd med oljan från kronärtskockorna (eller vatten) till önskad konsistens. Servera med bröd.



COOP PRIVATLÅN. LÄGRE RÄNTA FÖR DIG SOM MEDLEM NÄR DU ANSÖKER OM PRIVATLÅN PÅ COOP.SE

- ✓ Lägre ränta när du ansöker på coop.se
- ✓ Låna 350 000 kr utan säkerhet
- ✓ 14 dagars ångerrätt
- ✓ 3 mån låneskydd ingår



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 3,45 % – 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 1913 kr. Exemplet är uträknat med 0 kr i uppläggningsavgift och 0 kr i aviavgift (vid autogiro). (2019-03-26).

Kreditgivare MedMera Bank AB - En medlemsägd Bank



INDISK TIKKA MASALA

TID: 35 MIN

Krämig kryddig gryta med paneer (indisk ost), grädde och spenat.

4 PORTIONER

- 3 dl ris, gärna basmati
- 1 ½ dl naturella cashewnötter
- 5 dl tomatås (½ sats av receptet på s 30)
- 2 dl grädde
- 400 g paneer, tärnad
- 70 g babyspenat salt

INDISK KRYDDMIX

- 2 tsk garam masala
- 1 tsk malen ingefära
- 1 tsk malen spiskummin
- ½ tsk gurkmeja
- ½ tsk malen kanel

GÖR SÅ HÄR

- Koka ris enligt anvisning på förpackningen. Lägg nötterna i 5 dl kokhett vatten, låt stå minst 10 min och håll sedan av vattnet. Blanda ihop alla torra kryddor till kryddmixen.
- Rosta kryddmixen i torr panna under omrörning tills det doftar. Tillsätt tomatås, grädde och nötter (spara några till servering) i pannan och låt koka ca 10 min. Mixa till en slät sås. Lägg i ost och spenat (spara några blad till servering). Späd såsen med vatten om den är för tjock. Smaka av med salt och servera när allt är varmt.
- Servera såsen med ris och garnera med resten av nötterna och spenaten.

Tips!

Paneer kan bytas ut mot halloumi eller tofu.

Medlems-
erbjudande finns
laddat på ditt Coopkort!*



VI STÖTTAR BARN TILL ENSAMMA MAMMOR

Vi tycker att fler barn ska kunna delta i nyttiga och roliga aktiviteter under skolloven. Därför möjliggör vi nu för 30 barn till ensamma mammor att åka på sommarläger. Detta är möjligt tack vare ett långsiktigt samarbete mellan Leksand Sports Camp, Leksands Knäckebröd och Fryshuset.

ALLA FÅR RABATT

Vi vill även att alla ska kunna få rabatt. Spara upp till 250 kr när du bokar själv. Samla rabattkoder på våra rutförpackningar.



LEKSANDS
KNÄCKEBRÖD

* Gå till dig som fått mersmak nummer 8. Lokala avvikelser kan förekomma.



HOTELLPREMIEN. Boka en härlig weekend i höst. Åk bort i några dagar och skäm bort dig själv och någon du tycker om. Som medlem betalar du alltid 745 kr/natt inklusive frukost.



PRIUSHEALTH. Ett hälsoverktyg som dagligen ger dig inspirerande frågor för att förbättra din hälsa. Som medlem kan du ta del av detta verktyg helt gratis.

UPPTÄCK MER SOM MEDLEM.

av våra hälso-
erbjudanden

Livet som medlem i Coop ger dig tillgång till en unik samling förmåner – fina erbjudanden som gör livet roligare! Få mängder med inspiration och träningstips inför hösten med riktigt bra specialerbjudanden från våra partners.



MIATÖRNBLOM. I höst turnerar Mia Törnblom med sin inspirationsföreläsning "Klart du kan", som medlem kan du boka denna föreläsning till medlemspris 350 kr (ord. pris 390 kr).



HÖSTENS TRÄNINGSPRESOR. Det finns fortfarande platser kvar på höstens kom i form resor. Boka nu och häng med oss på en fantastisk vecka med träning, god mat och massor av inspiration.

Läs mer och ta del av dina erbjudanden på coop.se/partner



Några av våra utvalda partners.



Medlemssidorna

Tips och erbjudanden för dig som är Coop-medlem



Rösta på din favorit till Änglamarkspriset!

Här är de! Finalisterna i Änglamarkspriset 2019. Rösta på din favorit och häng med till finalen på medlemsdagen på Skansen den 1 september. Då avslöjas vinnaren och medlemmar får gratis entré!

1 Havstenssunds Ostron: Omvandlar lyxmat till var mans kost

I jakten på ny och hållbar mat odlas nu hotade ostron storskaligt i den lilla orten Havstenssund, något ingen annan lyckats med att göra havsbaserat. Ostronodling- en bidrar till sundare vatten, och ett litet samhälle får chansen att vara pionjärer.

2 Musselfeed: Musslor på nytt sätt

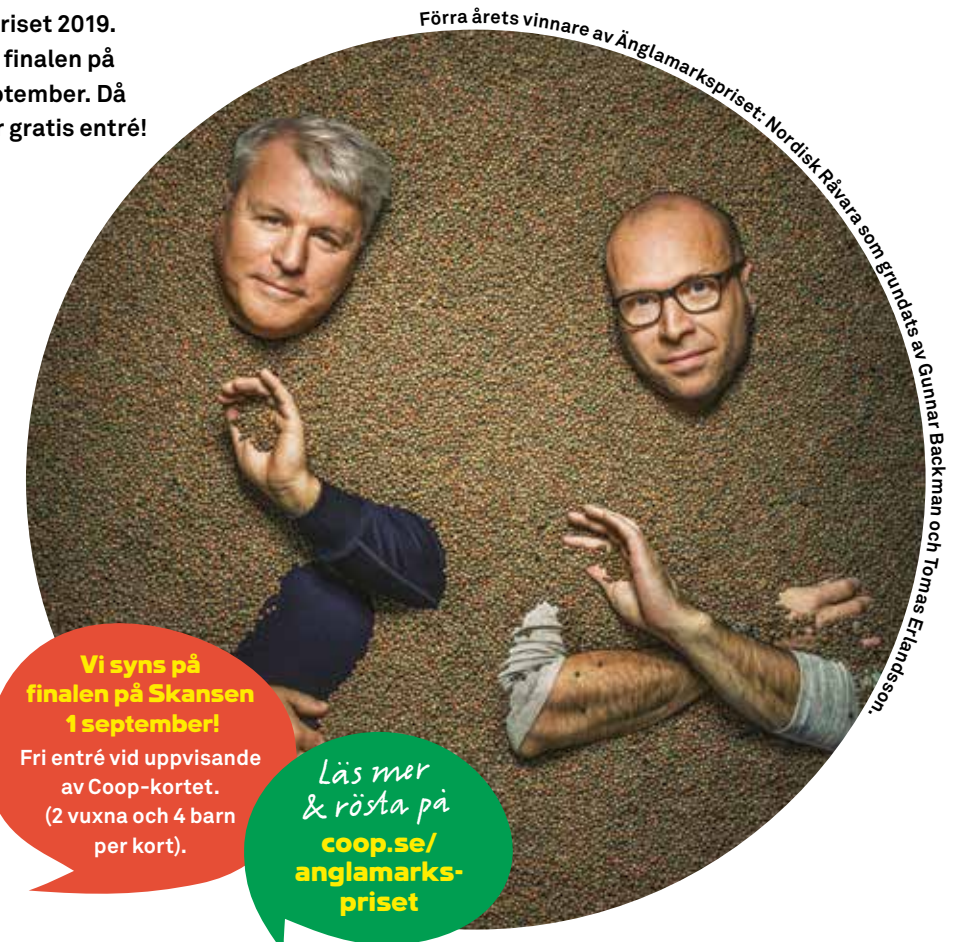
Erbjuder musslor i en ny form som kan användas i både mat- och foderprodukter. Proteinpulvret från musslorna har lägre klimatpåverkan än vassle och kan även ersätta fiskmjöl och sojamjöl. Innovativ produkt som hjälper till att bibehålla en frisk marin miljö genom återföring av näringsämnen från hav till land.

3 Jävligt Gott: Sveriges största vegoblogg

Med sin matblogg och sina föreläsningar har Gustav Johansson inspirerat tusentals i hur våra matvanor kan fortsätta föra oss samman utan att nyttja jordens resurser på ett ohållbart sätt. Stor inspiratör för ett grönnare Matsverige.

4 Lupinta: I stället för soja

Med lika mycket protein och dubbelt så mycket fibrer som soja är den svenskodlade lupinbönan en av framtidens råvaror. Tempeh är Lupintas första produkt på marknaden och tillverkas av KRAV-märkta lupinbönor, mycel och vinäger. Målet är att stimulera produktionen av ekologiska närodlade lupiner och på sikt avveckla användandet av importerad soja.



Vi syns på finalen på Skansen 1 september! Fri entré vid uppvisande av Coop-kortet. (2 vuxna och 4 barn per kort).

Läs mer & rösta på coop.se/anglamarkspriset

5 2 000 m²: Ett blomstrande experiment

Tillsammans med forskare, experter, odlare, kockar, konstnärer, affärsutvecklare, innovatörer och företag har Rosendals Trädgård odlat fram en matkultur som respekterar gränserna för vad planeten och människan tål. Initiativet visar konkret hur framtida klimatvänlig mat kan minska CO²-utsläppen med 85 procent.

6 Peckas Naturodlingar: Fisk i kombination med tomat i ett kretsloppstänk

På Peckas Naturodlingar produceras tomat och regnbågslax i ett slutet kretslopp. En

fantastisk idé som motverkar övergödning av haven. Ingen besprutning, och tomaterna smakar underbart hela året om.

7 Torfolk & Vänner: Hjälper framtidens odlare

Torfolk & Vänner ger unga och nyanlända möjligheten att få en sysselsättning inom odling, bland annat genom uthyrning av mark och maskiner. Nu skördas frukten av gröna samarbeten: auberginer, zucchini och arabiska gurkor.

Torfolk var en av initiativtagarna till KRAV och bland de första med Änglamarks grönsaker och Änglamarks sylt.

FOTO: THRONULLBERG

EKO-september Nu är det premiär för EKO-september. Kampanjen har tagits fram av Organic Sweden, Ekologiska Lantbrukarna och Sveriges Konsumenter på uppdrag av Jordbruksverket. Håll utkik efter EKO-september i Coops kanaler så du inte missar vad som händer i din butik.

Skolängest allt vanligare

Allt fler barn kontaktar Bris om stress inför skolan, även under loven. Dessutom har mobbning ökat drastiskt. Coops partner Bris och Friends ger goda råd inför skolstarten.

SAMTAL TILL BRIS om skolan har ökat med 25 procent under de senaste tre åren. Barn beskriver stress, prestationsångest, oro för betyg, vikten av att känna sig trygga och av att bli sedda och respekterade. Drygt hälften av samtalen till Bris om stress handlar också om skolan och är vanligast i åldern 16–18 år. Tonåringar beskriver att stressen påverkar hela deras livssituation och att de upplever att framtiden står på spel om de inte presterar tillräckligt bra. Barn berättar om en nervositet inför skolorstart och att vuxna omkring dem bidrar till oron genom att prata om att kraven

kommer att öka i den nya årskursen,
eller vikten av att barnet lyckas i skolan.

– Att klara skolan är viktigt, eftersom det hänger ihop med välmående. Om du inte lyckas här finns det risk för att du utvecklar psykisk ohälsa senare i livet. Vi på Bris märker att barn känner en press på alla livets områden och att det finns en ständig jämförelse med andra. Barn behöver uppenbart redskap för att kunna hantera det, och vi vuxna behöver bli bättre på att lyssna på signalerna och att prata med barn, säger Magnus Jägerskog, Bris generalsekreterare.



Gör Friends nätbaserade snabbkurs på [friends.se](https://www.friends.se) och få mer tips om hur du kan stötta ditt barn.



HJÄLP BRIS
OCH FRIENDS
att stötta unga.
Skänk dina Poäng
i Coops Poäng-
shop.

Mobbning allt vanligare

Utfrys, slagen och taskiga kommentarer. Samtal till Bris om mobbning har ökat med 48 procent under de tre senaste åren. I åldersgruppen 10–12 år var ökningen 73 procent.

– Det är en alarmerande ökning, och det är svårt att svara på varför det ökar, men uppenbart behöver skolan få ytterligare resurser för att säkerställa att varje barn har en trygg tillvaro i skolan, säger Magnus Jägerskog.

Barnen som kontaktar Bris gällande mobbning funderar på var gränsen går, på skillnaden mellan bråk och mobbning eller på att inte ha kompisar i skolan och på att vara mobbad. Barn som utsätts beskriver allt från självmordstankar, självdestruktivitet och nedstämdhet. Barnet har ofta svårt att tro att det kan bli bättre, och många upplever att vuxna inte ser, lyssnar eller förmår stötta.

4 goda råd från Friends

- så kan du prata med ditt barn om skolan.

- 1)** Hur känner ditt barn inför skolstart?
Nervös, förväntansfull eller orolig?
Försök få ditt barn att prata om sina tankar
och känslor. Lyssna och ta allt barnet säger
på allvar.
- 2)** Kontakta skolan före skolstart och be-
rätta om ditt barn känner oro.
- 3)** Hur pratar du om ditt barns skola, klass,
skolpersonal och andra föräldrar? Hur agerar
du på sociala medier? Tänk på att vara en
positiv förebild.
- 4)** Var nyfiken och ställ frågor. ”Hur känns
det i skolan? Har du lärt dig något nytt?
Hur var rasten? Vad gjorde du?”

Tecken på att ditt barn kan vara utsatt för mobbning

- ✓ Fundera på om det har skett en förändring i barnets beteende på sista tiden.
- ✓ Ditt barn tar inte med sig kompisar hem och vill inte heller gå hem till någon kompis.
- ✓ Ovilja att prata om skolan. Barnet drar sig undan och vill inte gå till skolan.

Medlemskrysset presenteras av Synoptik

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 13 september. Vinnarna presenteras på **coop.se/vinnare**. Lycka till!

1:a pris: Presentkort från Synoptik (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
Adlibris (värde 100 kr).



Först ut med succéburgaren!

Burgaren Beyond Burger™
från USA finns nu på Coop. 100 procent
vego med smak av 100 procent kött!

Som första rikstäckande matkedja i Sverige introducerar Coop Beyond Burger. Ända fram till mitten av september går den endast att köpa i din Coop-butik. Men så klart hittar du den på Coop även efter det.

Den växtbaserade burgaren ser ut som kött, är lika saftig som kött och smakar som kött. Proteinet kommer från ärter och den röda färgen från rödbetor, samtidigt som kokosolja och potatisstärkelse skapar en saftig burgare med ett perfekt tuggmotstånd.

Hela sommaren och fram till mitten av september går Beyond Burger™ bara att köpa på Coop.

Ingen frigolit i fiskdisken

Som första livsmedelskedja säger Coop nej till leveranser av fisk och skaldjur till de manuella fiskdiskarna som är förpackade i frigolitkartonger – frigolit är en av de värsta bovarna vad gäller nedsmutsning av havet.



Tillsammans mot skräpet

Har du tröttnat på allt skräp? Ta med familjen, grannarna och kompisarna och ge er ut på skräppjakt. Den 21 september är det "World Clean Up Day", då hela världen plockar skräp tillsammans. Vad som händer just där du bor på "Håll Sverige Rent-dagen" kan du läsa om på hallsverigerent.se. Med skräpplockarappen Skrappen blir din skräppjakt extra kul. Registrera din skräpplockning och se hur stor skillnad du gör.

Tips! Hämta hem ett skräpplockar-kit för 3 000 poäng i Poängshoppen.

Hall koll

Du missar väl inte alla fina erbjudanden i din butik? Nu kan du se dem i alla Coops kanaler: Coop.se, Coop-appen och Medlemspunkten i din butik.

BAKA MED O'BOY



SUPERSNABBA O'BOY-BULLAR

12-16 bullar (beroende på storlek)

Du behöver:

2 st stora smördegspaltor
100 gram rumsvarmt smör
2,5 dl O'boy-pulver
1 ägg
1 dl pärlsocker

Gör så här:

- Värm ugnen till 200° C.
- Blanda ihop smör och O'boy. Från början kan det kännas som att O'boy-pulvret inte går in i smöret, men ha tålamod. Det kommer att bli jättebra.
- Bred O'boy-smöret över en smördegspatta. Lägg den andra smördegen över. (Om du använder frysta smördegspaltor – tina först och kavla ut.)

- Skär ut remsor. Snurra remsorna och forma till en lång "spiral". Nyp gärna ihop ändarna lite så håller snurorna formen bättre när de gräddas.
- Snurra ihop spiralerna till snurrar. Det är inte så viktigt hur det görs, men tryck fast ändarna under bullarna så att de inte går upp under gräddningen.
- Pensla snurorna med uppvispat ägg och strö på pärlsocker.
- Baka mitt i ugnen i ca 10-12 min, tills de blir gyllene och genomgräddade. Passa så att O'boy-fyllningen inte bränns.
- Makalöst enkelt och ljuvligt gott!

O'boy

Barnens bästa broccolisoppa!

TID: 25 MIN
4 PORTIONER



1 Strimla 15 cm av 1 **purjolök**. Plocka buketterna från 250 g **broccoli** och skär stjälken i skivor.



2 Lägg broccoli och purjolök i en kastrull och häll i 12 deciliter **vatten**.



3 Smula ner 2 **grönsaksbuljong-tärningar** och låt koka ca 10 min.

När man har gjort soppan själv blir den extra god!



4 Lägg 4 **ägg** i en kastrull och täck med vatten. Koka upp och sätt timern på 5 min när det börjar bubbla. Skölj äggen i kallt vatten. Skala direkt.



5 Mixa soppan slät med en stavmixer. Häll i 2 dl **grädde**. Smaka av med **salt** och **peppar**.



6 Skala och dela äggen. Servera soppan med ägghalvor och toppa ev med **färsk basilika**.

Köp hem:

Finns redan hemma: Salt, svartpeppar, basilika



Purjolök



Broccoli



Grönsaksbuljongtärning



Ägg



Grädde

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

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

 = LAKTOSFRI

 = GLUTENFRI

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

Plastas med rösocker!

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
Anna Sundesten
anna.sundesten@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.)

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

**SVERIGES
TIDSKRIFT**

Redaktionell produktion

Vi Media AB
Box 17043, 104 62 Stockholm
BUD: Söder Mälarstrand 65, 4 tr
118 25 Stockholm

REDAKTIONSCHEF
Anna Thorsell
anna.thorsell@vi.se

ART DIRECTOR
Lotta Bergendal
lotta.bergendal@vi.se

REDAKTÖR
Anna Gidgård
anna.gidgard@vi.se

KORREKTUR Per Hasselqvist

REDAKTIONELL REPRO Kerstin Larsson

OMSLAGSFOTO
Joel Wäreus

TRYCK
PostNord Strålfors/QuadGraphic Europé,
Wyszków, Poland

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 från säger sig ansvar för tryckfel.



EU Ecolabel : PL/028/005



Vi ser fram
emot en härlig
höst!

Nästa
nummer av

**Mer
Smak**
KOMMER

16-18 september

▪ Äntligen vardag

Supergoda rätter som inte kostar skjortan
är lösningen när vardagen drar igång.

▪ Nya goda fiskrätter

Erik Brännström är smakexpert – i nästa
nummer lagar han supergoda fiskrätter.

▪ Brunch – bästa bjudmaten

Pocherade ägg, avokadotoast och snackisen
overnight oats finns på vår brunchmeny.

FOTO: EVA HILDÉN



Spara
pengar och tjäna
poäng med ett
abonnemang.¹



2 poäng/krona
på allt du
handlar.¹



1 poäng/krona
på allt du
handlar.²

1) När du handlar via coop.se/tjanapoang. 2) När du handlar via coop.se/tjanapoang eller drar ditt Coop-kort i en Polarn O. Pyret-butik.

FÖRBERED DIG MER SOM MEDLEM.

Livet som medlem hos Coop ger dig tillgång till en unik samling förmåner – fina erbjudanden som du dessutom tjänar poäng på. Poäng som du sedan kan använda till att köpa nya kläder till barnen inför skolstarten eller byta mot värdebevis hos våra andra partners.

Lite mer av livet, helt enkelt. Livet som medlem.

Läs mer om våra erbjudanden på coop.se/partner

coop

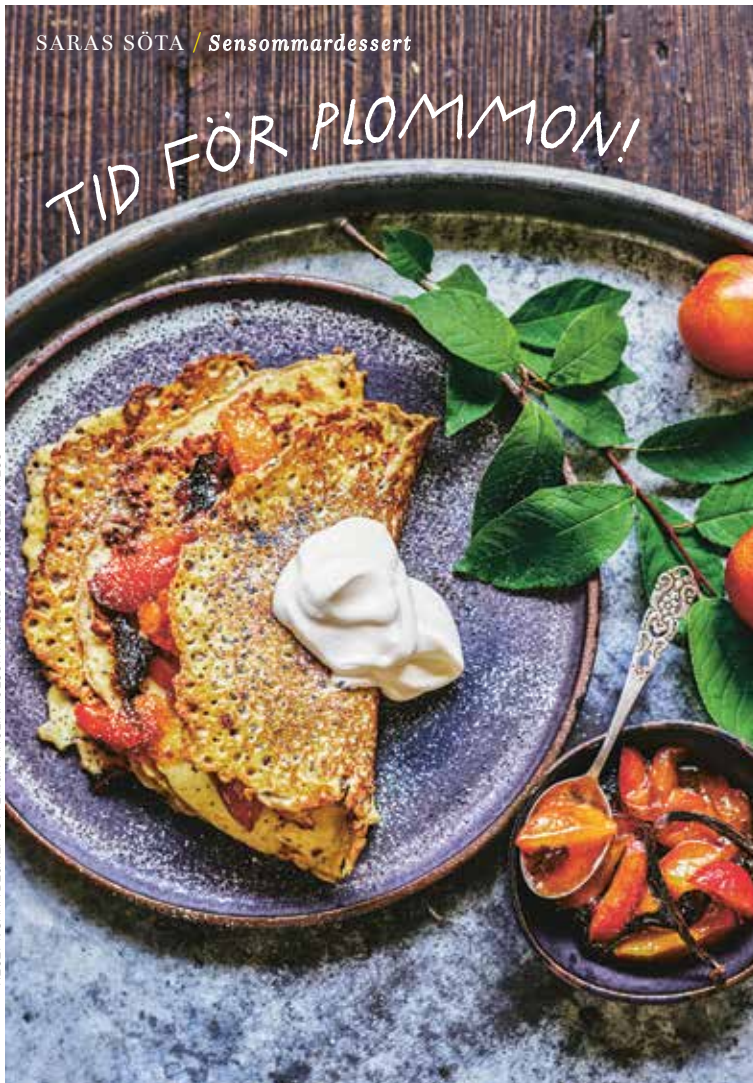
Utvalda erbjudanden i samarbete med

POLARN O. PYRET

ellos

TID FÖR PLOMMON!

RECEPT: SARA BEGNER. STYLING: KAROLINA OLSSON HAGLUND. FOTO: JOEL WÄREUS



REDAKTIONENS VAL

PANNKAKA MED PLOMMONKOMPOTT

TID: 45 MIN

De här fräsiga pannkakorna är som en dröm med vaniljdoftande plommonkompott.

4 PORTIONER

- ♣ 6 dl mjölk
- ♣ 2 dl vetemjöl
- ♣ 2 dl mandelmjöl
- ♣ 3 ägg
- ♣ 1 tsk vaniljpulver
- ½ tsk salt
- ♣ smör, till stekning
- ♣ 1 msk vallmofrön
- ♣ florsocker, till garnering

PLOMMONKOMPOTT

- ♣ 500 g plommon
- ♣ 1 dl katrinplommon
- ♣ 2 dl strösocker
- ♣ 1 vaniljstång

GÖR SÅ HÄR

1. Vispa ihop hälften av mjölken med vete- och mandelmjöl. Tillsätt resten av mjölken, ägg, vaniljpulver och salt och vispa till en jämn smet.
2. Kärna ur plommonen och skär i klyftor. Lägg plommon, katrinplommon och socker i en kastrull. Skrapa fröna ur vaniljstången och lägg dem och stången i kastrullen. Koka till tjock konsistens, ca 15 min. Lyft upp vaniljstången och låt kompotten svalna.
3. Smält smör i en stekpanna. Häll ca ¾ dl pannkakssmet i pannan, strö över lite vallmofrön och stek några minuter på ena sidan. Vänd och stek några minuter på andra sidan. Gör likadant med resten av smeten. Pudra florsocker över pannkakorna och servera med plommonkompotten och ev vispgrädd.



Följ med oss till Kreta den 1-8 okt eller 8-15 okt.



FANTASTISK
SMAK!



ALLTID UTAN
KONSTGJORDA
FÄRGÄMMEN, SMAKER OCH
KONSERVERINGSMEDEL

Capri-Sun
THE TASTE OF FUN

TRÄNA MER SOM MEDLEM.

Som medlem i Coop har du möjlighet att följa med på en veckas träningsresa med all inclusive både vad gäller träning, motivation, inspiration, mat och dryck. Vi kombinerar träning med att vi jobbar med stresshantering på djupet tillsammans med riktigt duktiga träningsprofiler, toppcoacher och föreläsare. Allt i kombination med sköna bad och mysiga kvällsmingel. Vår ambition är att du ska känna dig inspirerad och åka hem glad, pigg och sugen på att fortsätta träna och äta gott.

Boka och läs mer om våra populära träningsresor på coop.se/komiformresa

coop

Resan är ett samarbete med



Prova den perfekta mixen.

Te, frukt och örter.



Dryck med smak av persika och hibiskus med te extrakt. Dryck med smak av citron och citrongräs med te- och citrongräsextrakt. © 2019 DP Beverages. FUZE TEA is a registered trademark of DP Beverages. Lokala avvikelser kan förekomma.

