ERBJUDANDE: HALVA PRISET PÅ LEKSAKER / TIPS & TRIX / TID FÖR COMFORT FOOD

coop

Mer Smak

Matglädje som ger eko!

Vaniljkulor, sid 21.

Tomten, han älskar sin julegröt. Men vår favorit är trillingnöt, sid 21.

JULENS GODA!

Pyssla, smaka, njuuut!

Fem enkla julgodisar till Kalle Anka ★ Vårt gröna sköna julbord ★ Prylarna som höjer stämningen…

DESSUTOM: Lyxig klassisk nyårsmeny & bubblet till tolvslaget

7300190 084822
25 KR/DECEMBER 2020

Santa Maria

Krydda för en god sak

Köp våra kryddor i jul så är du med och stöttar Giving People.

Vi skänker
250 000 KR
Giving People

Medlemserbjudande finns laddat på ditt Coop-kort!

Gäller för dig som har fått Mer Smak nr 12. Lokala avvikelser kan förekomma.

Fler goda julrecept hittar du på santamaria.se

santamariasverige

Plastas med sockerrör!

Plastpåsen runt Mer Smak är tillverkad av sockerrör från Sydamerika.

Därför plastas Mer Smak

När vi gör Mer Smak tänker vi grönt i alla led. Därför tillverkas plastpåsen runt tidningen av så kallat grönt polyeten, vilket betyder att det kommer från en förnyelsebar råvara, i det här fallet från sockerrör. Själva emballaget är till för att skydda uppgifter på medföljande personliga erbjudanden. Vi jobbar alltid med att utveckla våra produkter, likaså plasten vi använder. Glöm inte att källsortera den som plast.

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, inte varmluft.)

KÄNNER DU IGEN SYMBOLEN? Om du ser en klöver framför en ingrediens i våra recept betyder det att den finns som ekologiskt alternativ i Coops butiker. Eftersom många av er saknat klövermärkningen sedan vi tog bort den vid årsskiftet är den tillbaka i tidningen.

Innehåll

Tips & trix 5
Gröna julbordet 8
Mathjälten Carina Anderson 18
Pyntet som skapar julmys 22
Ljuvligt julgodis 20
Lyxig nyårsmeny 24
Bubblor till nyår 26
Medlemssidorna 29
Helg med comfort food 36
Saras söta 43

Nästa år dimper Mer Smak ner sju gånger i din brevlåda med start i februari!

I år lägger jag något ätbart & hempysslat under granen

ÄR DET NÅGON gång som köket verkligen gör skäl för att vara hemmets trevligaste rum är det nu. Pynt och dekorationer i all ära, men för mig skapas den härligaste julstämningen när vi pysslar i köket. Doften av nybakade pepparkakor, hyacinter och glögg sprider sig, och årets sista dagar ägnas åt en hel del matlagning.

I min familj har vi knytis på julafton, och inte helt överraskande blir mitt bidrag nya gröna favoriter. Brysselkålen med gnocchi är god till det mesta på bordet, och den färggladа julsalladen är lika vacker som god. Fler matiga och gröna julbordsrätter hittar du på **sidan 8**.

VAD GER MAN i julklapp till den som har allt? Något ätbart förstås! Det är dags att fixa hemgjorda julklappar, och på **sidan 20** hittar du rosa vaniljkulor, nougatrutor som i Wien, trillingnöt och en guldglittrig hallonkola. Svårt att välja? Gör alla, de kommer att gå åt.

SLUTLIGEN FIRAR VI att ett nytt år är på ingång med en klassiskt lyxig nyårsmeny som garanterar en toppenkväll.

Nästa gång vi ses är det februari. Under 2021 kommer Mer Smak ut med sju nummer istället för dagens elva – samtidigt börjar vi arbetet med en ny sajt. Läs mer om förändringen på **sidan 40**.

Sara

Sara Begner är matkreatör och chef för Coop Provkök.

FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

Tyck till om Mer Smak! mersmak@coop.se

Bakom kulisserna

Läs mer om Carina Anderson på sidan 18.

”Grisarna tar befälet i hagen”

Grisbonden Carina Anderson och hennes KRAV-grisar fick besök av Mer Smaks fotograf Pavel Koubek. Hur gick fotograferingen?

– Den var kul. Grisarna gör ju inte alltid som man vill. De tar för sig och tar befälet i hagen. T ex nafsade de lite på fotografen, och han var tvungen att lägga kameraväskan utom räckhåll.

I tidningen kallar vi dig mathjälte. Vad tycker du om det?

– Det känns bra. Min man och jag brinner för att föda upp KRAV-grisar med respekt för hur djuren har det. Vi kämpar för att kunna fortsätta med det. Men intresset för eko-kött har gått ner de senaste åren, så det har blivit lite svårare.

Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

Nu doftar det jul i hela köket!

Fyra snabba!

Ibland finns helt enkelt inte tiden, och ändå vill man göra något eget till julbordet… Prova då de här!

Ja, du hinner!

1) GRÖNKÅL

Gör en salsa verde av hackad **grönkål**, **kapris**, finhackad **schalottenlök**, **dill** och **olivolja**. Servera t ex till gravade laxen.

2) SMAKSATT SENAP

Köp en burk helt vanlig senap. Tillsätt lite rivet **apelsinskal** eller lite **chiliflakes**. Grovhackad **dragon** är också gott, eller bara lite **honung** för sötman. Lägg i en liten glasburk och knyt ett band runt. Ställ fram vid skinkan. Klart!

3) SNABB SILL

Du har väl provat 5-minuterssill? Den är klar att äta, så du skär den bara i lagom bitar och blandar med en egen sås, gjord på t ex en burk **crème fraiche**, 1 msk **curry**, ett **grönt äpple** skuret i små tärningar, en fintärnad **schalottenlök** och lite **salt** och **peppar**. Klart!

4) HEMGJORT KNÄCKE

Som gåbortspresent eller en knaprigt läcker detalj på julbordet – med en god ost på eller kanske lite paté. Recept nedan.▼

FRÖKNÄCKE MED TRANBÄR

TID: 40 MIN **UGN:** 175°

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

Knaprigt fröknäcke men samtidigt lite segt av tranbären. En fröjd på julbordet!

4 PORTIONER

- 2 dl **pumpakärnor**
- 1 dl **sesamfrön**
- 1 dl **torkade tranbär**, hackade
- ½ dl **chiafrön**
- 2 msk **fiberhu**sk
- ½ tsk **salt**
- 2 dl kokhett **vatten**
- ½ dl **olivolja**

Tips! Gott även med ost och marmelad till kvällsfikat.

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Blanda de torra ingredienserna.
3. Rör ner vatten och olja.
4. Tryck ut degen så tunt det går på en plåt med bakplåtspapper.
5. Grädda mitt i ugnen ca 30 min. Låt svalna och bryt i bitar.

Mauri Hermundsson.

FOTO: JAKOB DAHLSTRÖM TV4

MÅNADENS MATPROFIL

»Alla vet vilken urusel kock jag är«

Mauri Hermundsson (Mustiga Mauri) har en youtubekanal om mat, och är aktuell i Lego Masters på TV4. Vi har pratat med honom om julen.

Vilken rätt måste finnas på julbordet?

– Potatisgratäng! Som Janssons frestelse, men utan det äckliga. Jag tror att vi som nation måste våga börja prata om Janssons, innerst inne finns det ingen som tycker om det. Skulle det förbjudas hade ingen protesterat.

Vilket godis är godast?

– Allt med choklad. Det är ett platt och väntat svar, men det är också sant.

Vem lagar julmaten i din familj?

– Mamma och pappa. Jag alibisteker köttbullar, mest för att det är så kul att se familjen utbyta oroliga blickar med varandra i smyg. Alla i min familj vet vilken urusel kock jag är. Det finns inte ett recept jag inte kan fucka upp, det är en hemlig superkraft jag har.

Har ni någon särskild jultradition?

– Vi brukar göra egen kola. Härom året insåg någon i vår familj, cirka ett decennium efter alla andra, att det är gott att strö lite flingsalt över kolorna. Mums!

Beskriv din bästa jul!

– Julen 2007, när vi lyxade till det och handlade julmaten färdiglagad i butiken istället. Satan, vilken kvalitet det var.

coop

Urval av partners

WEBHALLEN.COM Interflora Adlibris Newport HOME INTERIORS

Månadens recept

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

Tips! Skär upp lite i taget och ställ in skinkan i kylskåp så håller den längre.

Äpplena blir perfekta till!

JULSKINKA MED UGNSSTEKTA ÄPPLEN

TID: 15 MIN **UGN:** 250°

Äpplena är en enkel men ändå speciell detalj.

1 SKINKA

- 3 kg **rimmad kokt skinka**
- 4 **äpplen**
- 2 msk smält **smör**

GRILJERING

- 2 **äggulor**
- 5 msk **skånsk senap**
- 4 msk **ströbröd**

GÖR SÅ HÄR

1. Skär bort svålen på skinkan. Lägg skinkan i en rymlig ugnssäker form. Dela äpplena i kvartar och fördela dem runt om i formen. Pensla äpplena med smör.

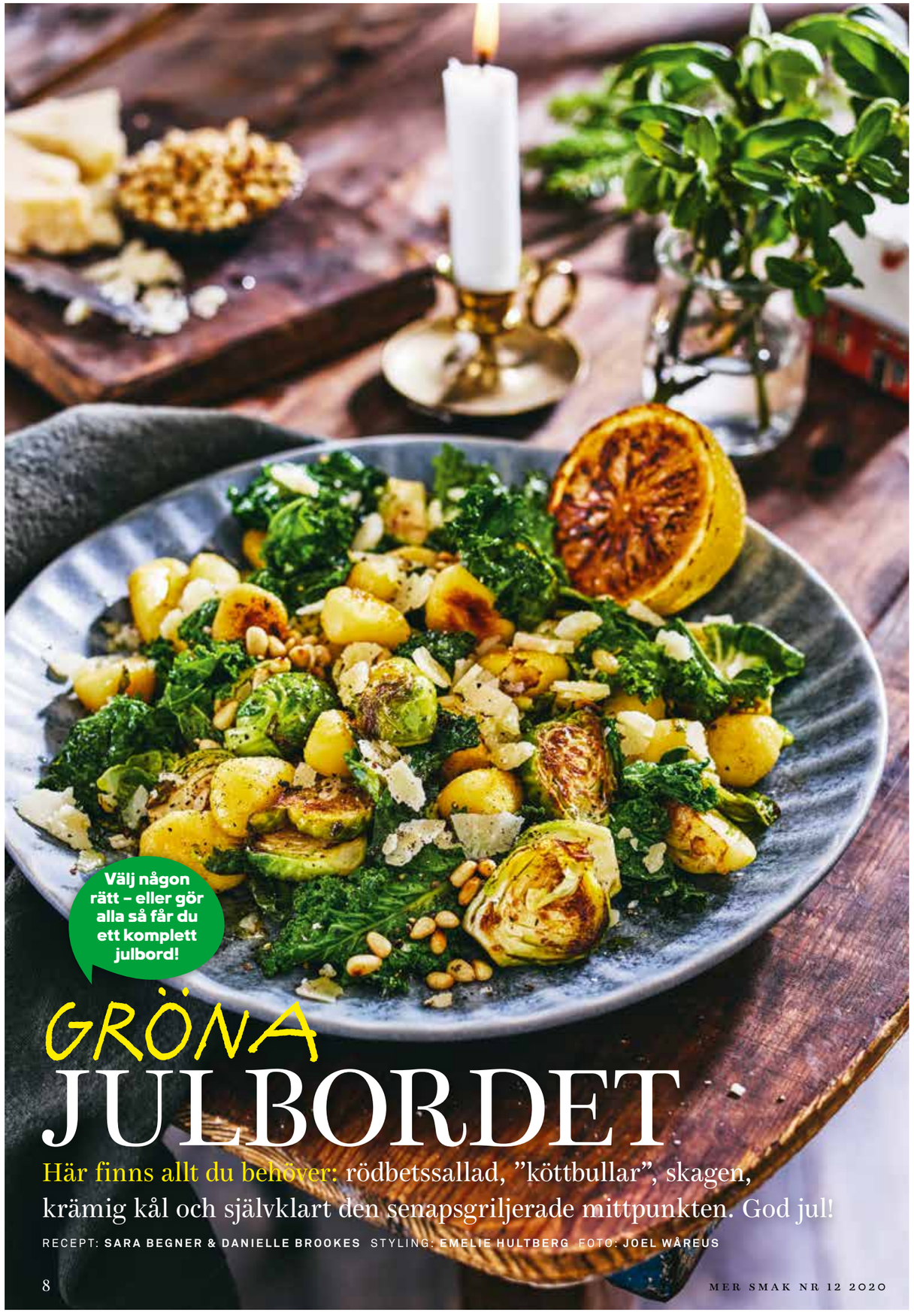
2. Griljering: Blanda ägg och senap. Pensla blandningen över skinkan och strö över ströbröd. Sätt in formen i ugnen 5–10 min, tills griljeringen fått fin färg.

35 000 000

liter julmust konsumerar svenskarna runt jul. Sammanlagt dricker vi cirka 45 miljoner liter must om året. Det gör musten till en av Sveriges bäst säljande läsksmaker.

KÄLLA: CARLSBERG SVERIGE

Varannan förare som omkommer i singelolyckor i trafiken är alkoholpåverkad.



Välj någon rätt – eller gör alla så får du ett komplett julbord!

GRÖNA JULBORDET

Här finns allt du behöver: rödbetssallad, ”köttbullar”, skagen, krämig kål och självklart den senapsgriljerade mittpunkten. God jul!

RECEPT: SARA BEGNER & DANIELLE BROOKES STYLING: EMELIE HULTBERG FOTO: JOEL WÅREUS

BRYSSELKÅL MED GNOCCHI

TID: 30 MIN

En generös matig rätt som är god till julbordets alla tillbehör.

6 PORTIONER

1 frp **potatisgnocchi** (500 g)
- 30 g **pinjenötter**
- 1 **citron**
- **olivolja** och **smör**, till stekning
- 500 g **brysselkål**
- 200 g **grönkål**
- 40 g **parmesanost**, riven

flingsalt och **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg gnocchin i fingervarmt vatten att svälla ca 30 min. Låt vattnet rinna av före stekning.
2. Rosta pinjenötterna till fin färg i torr stekpanna. Skär citronen på mitten och stek med snittytan nedåt till fin färg och tills citronen är varm. Ansa brysselkålen och dela dem på mitten eller i kvartar. Hetta upp olja och smör i en stekpanna och stek brysselkålen till fin färg på hög värme under omrörning. Lägg upp på ett fat.
3. Riv loss bladen av stjälkarna på grönkålen. Stek grönkål och gnocchi i olja och smör till fin färg. Vänd ihop gnocchi, brysselkål och grönkål. Toppa med parmesan och pinjenötter. Smula över flingsalt och dra några varv med pepparkvarnen. Servera med den stekta citronen.

JULKÖTTBULLAR PÅ VEGOFÄRS

TID: 30 MIN

Å vilka goda ”köttbullar”! All smak sitter där den ska och gör dem helt perfekta på julbordet.

6 PORTIONER

- 1 **gul lök**, finhackad
- 1 msk **smör**
- 1 dl **mjölk**
- 1 dl **ströbröd**

1 tsk **salt**
1 tsk **kryddpeppar**
- 1 tsk **svartpeppar**

500 g **formbar vegofärs**
- **smör** till stekning

GÖR SÅ HÄR

1. Bryn löken i smör tills den är karamelliserad. Blanda mjölk, ströbröd, salt, kryddpeppar och peppar med löken. Tillsätt färsen efter 5 min och rör till en jämn smet. Forma till små bollar med blöta händer.
2. Hetta upp en stekpanna och stek bollarna i smör tills de har fin färg och är genomstekta.

GRÄDDKOKT KÅL

TID: 40 MIN

Den här krämiga kålen är ett perfekt tillbehör till de smakrika julköttbullarna och t ex småkorvar.

6 PORTIONER

- 500 g **vitkål**
- 50 g **svartkål**
- ½ **purjolök**
- 3 dl **vispgrädde**
- 1 msk **dijonsenap**

salt och **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Skär vitkålen i grova bitar. Strimla svartkål och purjolök.
2. Lägg vitkål, purjolök, grädde och senap i en kastrull och låt sjuda ca 30 min. Vänd ner svartkålen och smaka av med salt och peppar.

LJUMMEN RÖDBETSSALLAD

TID: 20 MIN + TID ATT KOKA RÖDBETORNA

Citron och kapris gör denna till en höjdare!

6 PORTIONER

- 500 g **färska rödbetor**
- 200 g **fast potatis**, kokt, skalad
- 1 liten **rödlök**, finhackad
- 1 kruka **persilja**, finhackad

1 dl **kapris**
- ½ **citron**, pressad saft
- 75 g **smör**

salt och **svartpeppar**

Tips! **Låt inte salladen kallna, för då stelnar smöret och det blir inte lika gott.**

GÖR SÅ HÄR

1. Koka rödbetorna mjuka och gnid loss skalet. Tärna potatis och rödbetor. Vänd ihop med lök, persilja, kapris och citron.
2. Vid servering: Smält smöret i en kastrull tills det slutat skumma och doftar nötigt. Häll över rödbetssalladen och vänd varsamt runt. Smaka av med salt och peppar.

Medlems-erbjudande
LADDAT PÅ DITT COOP-KORT

Valio

VALIO LAKTOSFRITT

FÅNGA SMAKEN AV EN GOD JUL!

Recept på valio.se

Julen är en härlig högtid, när vi bakar och lagar god mat. Kika in på vår receptsida och låt dig inspireras av våra recept. Självklart laktosfria för att alla ska kunna njuta av dem. Ha en omtänksam jul, som både smakar och gör gott!

*20% gäller vid köp av två valfria förpackningar Valio laktosfri mjölkdryck eller Valio laktosfri grädde
Gäller för dig som fått mer smak nr 12. Lokala avvikelser kan förekomma

Supergott till något bubblande i starten av julmiddagen.

POTATIS MED ROM-TOPPING

TID: 30 MIN **UGN:** 225°

Alternativ till julbordets ägghalvor. Hur gott som helst!

6 PORTIONER

12 **mandelpotatisar**
1 msk **olivolja**
1 tsk **flingsalt**
2 dl **crème fraiche**
1 burk **tångkaviar**
½ **rödlök**, finhackad
dill/gräslök, till garnering

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°. Dela potatisarna på längden och vänd runt i olja på en ugnsplåt. Salta och rosta mitt i ugnen 25 min.
2. Låt svalna något och toppa med crème fraiche, rom och lök. Garnera med dill och ev gräslök.

GE DIN MAGE NÅGOT GOTT.

KNÄCKE BAGERIET

Upptäck våra växtbaserade, laktos- och glutenfria läckerheter, som dessutom innehåller låga nivåer av så kallade FODMAPs. Knäckande gott bröd till dina godaste pålägg. Prova själv! Läs mer på knackebageriet.se.

KRISPIGT
KRUNCHIGT
KNÄCKANDE GOTT

APPROVED FOOD PRODUCT FODMAP FRIENDLY

Semper®

Lokala avvikelser kan förekomma

Ett super-smarrigt alternativ till laxen.

TOFU-SKAGEN I SNAPSGLAS

TID: 20 MIN

Så lyxigt att få en egen liten portion.

6 PORTIONER

- 1 **naturell fast tofu** (270 g)
- ½ liten **rödlök**, finhackad
- 1 **syrligt äpple**, fintärnad
- 1 **citron**, finrivet skal och saft
- ½ dl finhackad **dill**
- 2 dl **crème fraiche**
- 1 dl **majonnäs**
- **dill** och **citron**, till garnering

GÖR SÅ HÄR

1. Riv tofun på grova sidan av rivjärnet. Blanda med resten av ingredienserna och smaka av med salt och peppar.
2. Servera i snapsglas. Garnera med dill och citron.

UGNSSTEKT BLOMKÅL MED SENAPSSMÖR & PANKO

TID: CA 50 MIN **UGN:** 200°

Huuur gott som helst!

6 PORTIONER

- 75 g **smör**, rumsvarmt
- 2 msk **smakrik senap** + 1 tsk **dijonsenap**
1 tsk **salt**
- ½ tsk **svartpeppar**
- 1 stort **blomkålshuvud**
½ dl **pankoströbröd**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Blanda smöret med senap, salt och peppar. Ansa blomkålen och bred rikligt med smör över hela blomkålen.
2. Strö över panko och tillaga i nedre delen av ugnen 40–60 min, tills den är mjuk. Servera ljummen på julbordet.

Servera gärna med lite brynt smör vid sidan att ringla på.

ÖRTMARINERAD AUBERGINE

TID: 30 MIN + TID ATT MARINERA

Olivolja, basilika, balsamvinäger... Oväntad smaksuccé, till resten av julbordet.

6 PORTIONER

- 2 **auberginer**
1 tsk **salt**
- 1 msk **olivolja**
- ½ kruka **persilja**, grovt skuren
- ½ kruka **basilika**, grovt skuren
- ½ kruka **dill**, grovt skuren
- ½ **rödlök**, finhackad
- 1 dl **olivolja**
- ½ dl vit **balsamvinäger**
salt och **peppar**
- ev 1 tsk **rosépeppar**
- ½ **citron**, finrivet skal

GÖR SÅ HÄR

1. Skär auberginen i ½ cm-skivor på längden. Strö över salt och låt stå ca 10 min. Torka av med hushållspapper. Pensla med olja.
2. Hetta upp en grill- eller stekpanna och stek skivorna tills de är mjuka.
3. Blanda hälften av örterna med lök, olja, vinäger, salt och peppar. Vänd runt aubergineskivorna varsamt och låt marinera minst 1 timme, gärna längre.
4. Lägg upp skivorna på ett serveringsfat och strö över resten av örterna. Smula över rosépeppar och toppa med finrivet citronskal.

REDAKTIONENS VAL

JULSALLAD MED SAFFRANSVINÄGRETT

TID: 20 MIN

Apelsin och grönkål är så vackert. Med kanderade nötter på toppen!

6 PORTIONER

- 2 **apelsiner**
- 100 g **grönkål**

1 liten **rosésallad,** strimlad
3 **fikon**, i klyftor
½ liten **silverlök**, tunt skivad

SAFFRANSVINÄGRETT

- ½ dl **olivolja**
- 2 msk **vit balsamvinäger**

½ frp **saffran**

- ½ **vitlöksklyfta**, finriven
- 1 tsk **flytande honung**

1 tsk **flingsalt**

- ½ tsk **svartpeppar**

KANDERADE NÖTTER

- 2 msk **strösocker**
- 1 msk **smör**
- 1 dl **mandel** eller valnötter

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda ihop ingredienserna till vinägretten.
2. Kanderade nötter: Smält sockret i en stekpanna. Tillsätt smör och nötter. Stek tills de fått en fin färg och sockerblandningen är fint glansig runt nötterna. Fördela på ett bakplåtspapper att svalna.
3. Skär bort skalet på apelsinerna med en kniv så man bara ser fruktköttet. Skär ut skinnfria klyftor. Riv grönkålsbladen i mindre bitar och krama runt med olja och salt, krama över saften från resterna av ena apelsinen.
4. Vänd ihop rosésallad, grönkål, apelsiner, fikon och lök. Ringla över vinägretten och toppa med nötterna.

GE DIG SJÄLV EN LUGN OCH TRYGG JUL.

Vad står på önskelistan i år – en köksassistent, en skidresa för familjen eller kanske en ny TV för jullovets alla mysiga filmkvällar?

Med Coop Mastercard kan du känna dig trygg inför julhandeln. Kortet har nämligen en generös köpförsäkring med bland annat prisgaranti* som innebär att du får tillbaka mellanskillnaden om du skulle hitta din nyinköpta julklapp till ett ännu bättre pris. Du kan även själv välja om du vill betala hela julklappshögen på en gång eller betala i din egen takt. Dessutom tjänar du 0,5 poäng per krona på allt du handlar, överallt.

Ansök om ditt Coop Mastercard idag – och låt det snöa poäng hela julen.

- ✔ Poäng på allt du handlar – överallt!
- ✔ Prisgaranti*
- ✔ Drulleförsäkring*
- ✔ Förlängd garanti**

Ansök idag på coop.se/CoopMC

Effektiv ränta vid utnyttjad kredit på 20 000 kr är 16,78 % (2020-02-05).

*Allrisk gäller upp till 60 dagar från inköp på minimipris 750 kr och prisgarantin upp till 90 dagar från inköp på minimipris 400 kr. **Gäller vid nyinköp av hemelektronik och hushållsmaskiner. Med hemelektronik menas t ex stereo, TV, DVD-spelare, TV-spelkonsol, dock ej persondatorer, mobiltelefoner eller kameror med tillbehör.

HOTELL PREMIEN

Tips! Ge bort en hotellnatt som julklapp.

PRESENTKORT PÅ HOTELL

Alltid bästa pris på hotell!

En julklapp att se fram emot.

Överraska nära och kära med ett presentkort på en efterlängtad hotellvistelse – en uppskattad gåva att se fram emot när vi kan träffas som vanligt igen. Som Coop-medlem får du dessutom alltid bästa pris på boende via Hotellpremien – från 745 kr/natt inklusive frukost.

Köp Hotellpremiens presentkort på **hotellpremien.se/mersmak** – och ge en gåva att längta efter.

@hotellpremien.se

Följ oss!

Missa inga erbjudanden!
Registrera dig på hotellpremien.se

NORDIC CHOICE HOTELS

FIRST HOTELS

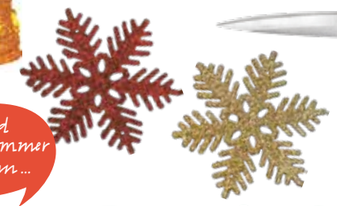
ELITE HOTELS OF SWEDEN

BW Premier COLLECTION

Listigt
En gnistrande räv är alltid rätt! Ljusprydnad, 27 cm, 299 kr.

Till granen
Julkuleägg (som kan öppnas precis som ett påskägg), 8 cm, 19,90 kr.

Det snöar
Snöflingor till granen, 29,90 kr/6-pack.



Paketdrags!
Liten julpåse, 19,90 kr, juletiketter på rulle (50-pack), 19,90 kr, och på ark, 19,90 kr. Hampasnöre, 19,90 kr, och hushållssax, 49,90 kr.

Med pysslet kommer känslan ...

Nu är det jul!

Klä granen, slå in paket, lyssna på julmusik, pynta – det är själva pysslet som är julen!

Kulörta kulor
Eleganta mossgröna julkulor (finns även i burgundy), 79 kr/6-pack.

Julgrans-matta
Jutematta att lägga under granen, 100 cm, 119 kr.

Ljus i vårt hus
Ljusstake i metall, 69,90 kr.

Krans
Grön grankrans, 30 cm, 79 kr.

Tomtelykta
15 cm hög, batteridriven, 49,90 kr.

Dörrstopp
En gullig tomte vid dörren, 27 cm, 119 kr.

Bambi
Rådjur, 15 cm, 49,90 kr/ styck.

Gnistrande julparad **Julgranshängen från 14,90 kr.**

(PRODUKTERNA FINNS PÅ STORA COOP. SORTIMENTET KAN VARIERA MELLAN BUTIKERNA.)

Jord på trynet föder upp 30 000 grisar per år

- Bildades 2010 med målet att fler grisar skulle få leva ett riktigt grisliv samt att de som valde att föda upp grisar skulle kunna leva bra bondeliv.
- Föreningen har ett 30-tal medlemmar som tillsammans föder upp omkring 30 000 grisar per år. Deras kött säljs bland annat under varumärket Änglamark.
- Ambitionen är att få fler att producera och konsumera bättre kött. Dagens siffra, att mindre än en procent av alla grisar i Sverige är KRAV-certifierade, är för liten.
- Skillnaderna på föreningens grisar och EU-ekologisk uppfödning är flera, men viktigast är att KRAV-grisar får böka på åker- eller skogsmark, medan det i EU-ekologisk uppfödning räcker med att grisarna går utomhus på betongplatta.

”Jag minns inte ens hur det var när vi hade ett konventionellt lantbruk.”

Mathjälten: Carina Anderson

”Vi ser till att grisarna har det så bra som möjligt”

Fyra månader om året strövar de ute och lortar ner sig bäst de kan. Övriga tiden har de gott om yta inomhus, med möjlighet att gå ut för en nypa frisk luft.

– Jag skulle ha svårt att föda upp grisar på något annat sätt, säger Carina Anderson på Högsta gård.

PÅ HÖGSTA GÅRD i utkanterna av Köping bökar grisarna i det fria och blir som ett resultat av det så där välkommet lortiga. Miljön gör det onödigt att ens ställa frågan vad föreningen Jord På Trynet, som gården är medlem i, egentligen står för.

– Föreningen bildades under en period då det fanns så många olika märkningar att det var svårt att skilja dem åt. Det var till och med tal om att KRAV skulle tas bort och ersättas med någon generell EU-märkning. Då myntade vi ”Jord På Trynet”, eftersom det är det speciella med vår produktion, säger Carina Anderson.

Hon och maken Johan föder årligen upp runt 1 600 KRAV-grisar, som går ute i det fria minst fyra månader om året och som resten av tiden har dubbelt så stor yta som en normal svensk gris att röra sig på inomhus, med möjlighet att även då få frisk luft via tillgång till en balkong.

Just utevistelse är centralt för de cirka 30 medlemmarna i föreningen Jord På Trynet, som alla följer KRAV:s regelverk.

– Föreningen bildades för att vi såg svårigheter med att sälja KRAV-kött, säger Carina Anderson. Genom att gå samman kunde vi själva kontakta de stora aktörerna och lyckades därmed få dem att välja KRAV som en självklar del i dagligvaruhandeln.

En av aktörerna som nappade var Coop, som säljer köttet under varumärket Änglamark.

Carina och Johan Anderson började föda upp KRAV-grisar vid millennieskiftet.

– Många startade då, eftersom det fanns lönsamhetsproblem med vanliga slaktgrisar. Vi tänkte att ekologiskt var vägen framåt. Och vi tänkte också: Hur svårt kan det vara?

Med facit i hand erkänner Carina Anderson att det var avsevärt tuffare än hon trodde. Men också roligare än hon kunnat ana.

– De här åren har varit så kul att jag inte ens minns hur vi hade det innan, när vi hade ett mer konventionellt lantbruk.

Första gången de skulle släppa ut grisarna var nervpåfrestande. De funderade mycket över hur de skulle kunna få tag på en gris om den sprang bort. För att inte tala om oron med att få till de gyttjebad som paret blivit instruerade om att grisarna behövde.

– Vi funderade på att gräva hål med traktorn och fylla på med vatten, men när grisarna väl sprang ut började de böka direkt. Sedan tittade de upp på oss som om de instruerade oss: ”Här kan ni spola vattnet!”
De senaste 20 åren har varit fyllda av lärdomar om att grisar kan mer än man tror. Ute i hagen fattar de som nykomlingar på gården snabbt var de kan röra sig och inte. Och även om det ibland händer att någon hoppar ut ur hagen går de att locka tillbaka.

– För en tid sedan var det en sugga som försvann. Vi hittade henne i skogsbacken och tänkte att det skulle bli svårt att få in henne. Men så fort hon fick syn på min make grymtade hon bara till som om hon undrade var han hållit hus. Sedan gick hon som en hund bredvid honom hela vägen tillbaka till hagen.

Det kan också gå mer vilt till. Vid ett antal tillfällen har grisarna raserat staketet, och vips har paret haft 150 löst springande djur på åkern. Då gäller det att ha tålamod.

– Du kan inte bara springa efter och få dem att gå dit du vill. Det gäller att lära känna dem och gå lugnt till väga. Vi kan också ta hjälp av våra två vallhundar, Kitty och Aqua. De älskar det. Vi jobbar tillsammans här på gården; människor, hundar och grisar.

Men hur känns det när grisarna väl går till slakt?

– Visst kan det kännas, särskilt om det är en galt eller sugga som vi har haft här i många år. Samtidigt är det ju därför vi har dem här från första början, för att se till att de har ett så bra liv som möjligt. Grisar är nyfikna varelser som vill röra på sig och undersöka allt som kommer i deras väg. Den möjligheten får de här. ❤

Text: Henrik Ekblom Ystén **Foto:** Pavel Koubek

Märkningar att hålla utkik efter

Högsta gård producerar KRAV-märkt kött. Här reder vi ut vad det innebär och tipsar om fler märkningar i butikshyllan.

Hållbarhetsmärkningar

KRAV

Sveriges mest kända ekologiska märkning för mat med särskilt höga krav på djuromsorg, hälsa, socialt ansvar och klimatpåverkan.

EU-ekologiskt jordbruk

EU:s märkning för ekologiska livsmedel. Märkningen är en garanti för att varorna är producerade enligt EU:s förordning för ekologisk produktion.

Svenskt Sigill Naturbeteskött

Från djur som betat på de svenska naturbetesmarkerna. Alltid certifierat.

Fairtrade

Oberoende produktmärkning som skapar förutsättningar för odlare och anställda att förbättra sina arbets- och levnadsvillkor.

Ursprungsmärkningar

Från Sverige

Ursprungsmärkningen betyder att varan är odlad eller född och uppfödd, förädlad, förpackad och kontrollerad i Sverige.

Svensk Fågel

Den gula pippin garanterar att kycklingen eller kalkonen är kläckt, uppfödd, slaktad och förädlad i Sverige. Då är den salmonellafri och har vuxit upp under goda förhållanden.

Ljuvligt JULGODIS

Perfekt pyssel till jul!

Alla våra utvalda julgodisar är LIKA ENKLA SOM DE ÄR VACKRA OCH SUPERGODA. Det enda som är svårt är att välja.

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

NOUGATRUTOR SOM I WIEN

TID: 10 MIN + TID ATT STELNA

Salt knaprig mandel möter söt len nougat. Kan det blir godare?

16 BITAR

250 g **nougat**
- 75 g **mörk choklad**
- 75 g **ljus choklad**

100 g **flagad mandel**
16 **salta mandlar**

Tips! **Perfekta även som kaffegodis till Kalle Anka på julaftonen.**

GÖR SÅ HÄR

1. Smält nougaten och de båda chokladsorterna varsamt över vattenbad. Rör om. Vänd ner flagad mandel. Häll upp i en plastlåda, ca 10 x 15 cm.
2. Fördela de salta mandlarna jämnt över smeten. Låt svalna i rumstemperatur. Täck med plast och ställ kallt ca 1 timme. Tryck loss nougaten ur formen och skär upp i 16 rutor.

Tips! **Färga kokosflingorna i några droppar röd hushållsfärg så blir de fint rosa.**

VANILJKULOR

TID: 20 MIN + 30 MIN I KYLEN

Ljusrosa kokoskulor med vaniljsmak som liknar godiset Raffaello-kulor.

8 STYCKEN

100 g + 50 g **vit choklad**
125 g **wafers med vaniljsmak**
- 8 skalade **mandlar**
- 1 dl **kokosflingor**

GÖR SÅ HÄR

1. Bryt chokladen i bitar och smält 100 g varsamt i vattenbad. Mixa wafers till smulor i matberedare monterad med kniv. Blanda smulorna med chokladen när den svalnat något.
2. Forma till åtta bollar och tryck in en mandel i mitten. Låt bollarna stå i kylen tills de stelnat, ca 30 min.
3. Smält resten av chokladen. Vänd runt bollarna i den smälta chokladen och sedan i kokosflingorna. Förvara kallt men servera gärna rumstempererade.

Ställ fram så här så får alla bryta sin bit!

TRILLINGNÖTSARK

TID: 20 MIN + TID ATT STELNA

Du som saknar trillingnöten kan lätt göra din egen – ännu finare!

1 KAKA

- 150 g **ljus choklad**
- 60 **hasselnötter**
- 30 g **mörk choklad**

GÖR SÅ HÄR

1. Smält den ljusa chokladen varsamt i vattenbad. Rosta hasselnötterna i torr stekpanna tills skalet börjar spricka. Gnid loss skalet i en kökshandduk.
2. Bred ut nästan all choklad på ett bakplåtspapper till en rektangel med måtten ca 20 x 25 cm. Vänd runt nötterna med resten av chokladen så de blir täckta runt om.
3. Lägg ut nötterna i grupper om tre på chokladen. Låt stelna. Smält den mörka chokladen varsamt och ringla över chokladarket.

Sätt rosa silkespapper ovanpå smörpapperet!

Kom & ät upp mig!

BARNENS FAVORIT

HALLONKOLA

TID: CA 50 MIN + TID ATT STELNA

Supergod, men vill du ha neutral kola skippar du bara hallonpulvret.

CA 25 STYCKEN

- 100 g **smör**
- 2 dl **vispgrädde**
- 2 dl **strösocker**
- 1 dl **ljus eller vit sirap**
- 2–3 msk **pulver av frystorkade bär,** t ex hallon

GÖR SÅ HÄR

1. Mät upp smör, grädde, socker och sirap i en kastrull. Koka upp och låt sjuda till ca 90°. Tillsätt pulvret och rör om. Fortsätt sjuda till 124°, totalt ca 45 min.

2. Häll upp i en form täckt med bakplåtspapper (ca 10 x 20 cm) och låt stelna minst 1 timme. Skär i bitar och klä ev in i smörgåspapper. Förvara kallt.

Tips! **Pudra över extra pulver och kanske även guld eller silver puder.**

Roligaste julstöket!

CHOKLADRULLE

TID: 15 MIN + TID ATT STELNA

Välj själv om du vill ha barnslig eller vuxen stil, genom val av choklad. Hursomhelst urgod!

1 RULLE, CA 10 SKIVOR

- 100 g **mörk** eller **ljus choklad**
- 125 g **digestivekex**
- 1 dl **valnötter**
- 100 g **smör**, rumsvarmt
- 1 dl **florsocker**
- ½ dl **kakao**

GÖR SÅ HÄR

1. Smält chokladen över vattenbad och låt den svalna ordentligt men inte stelna. Krossa kexen i mindre bitar och hacka nötterna grovt.

2. Vispa smör, florsocker och kakao med elvisp någon minut. Vispa i den smälta chokladen. Rör ner kex och nötter.

3. Lägg massan på ett bakplåtspapper och forma till en rulle, inlindad i bakplåtspapperet. Låt stelna i kylskåp minst 2 timmar. Ta ut ur kylen en stund innan den skärs upp i skivor.

Tips & smaksättningar

Sätt smak! För att få hallonpulver mortlar man frystorkade hallon, som brukar finnas i bakhyllan. Sortimentet är inte exakt lika i alla butiker. En annan smaksättning kan vara lakritspulver. Eller bara naturell kola men med lite flingsalt på.

Vad är kulprovet? Om du inte har en hushållstermometer kan du göra ”kulprovet”. Droppa ner lite smet i en kopp med kallt vatten. Om smeten går att forma till en kula är knäcken klar. Om man vill ha lite hårdare kola ska massan vara lite seg. Om den stelnar direkt kommer den att vara som hård karamell när den kallnat, då kan du istället hälla ut den på ett bakplåtspapper till ”bräck”, gärna med lite topping på, t ex kokos.

demeter DA AGRICOLTURA BIODINAMICA
Vegan Qualità Vegetariana®

Naturvinet från Italien som får imponerande

95 POÄNG AV LUCA MARONI!

• VEGANCERTIFIERAT • EKOLOGISKT
• BIODYNAMISKT • NATURVIN

Från en av Italiens främsta naturvinsproducenter lanseras nu ett biodynamiskt naturvin, **Coste di moro lunaria, montepulciano d'abruzzo.** Vinet är tillverkat enligt traditionella metoder helt i harmoni med naturen och har en bred och smakrik kraft. Vinet har nyligen premierats med hela 95 poäng (av maximala 99) av Italiens ledande vinskribent, Luca Maroni.

Coste di moro passar utmärkt till smakrika vegetariska rätter samt till grillat lamm, nötkött och vilt.

Saknas vinet i din butik så be butiken beställa hem!

ARTNR: 78230
119 KR
ALK: 14 %

www.urbanwines.se

Alkohol i samband med arbete ökar risken för olyckor.

SALLAD

Blanda 2 msk **olivolja**, 1 msk vit **balsamvinäger**, 1 tsk **honung**, ½ riven **vitlöksklyfta**, 1 tsk **flingsalt** och ½ tsk **svartpeppar** till en vinägrett. Vänd runt 70g **mixade salladsblad**, 2 dl tinade **sojabönor**, 2 tärnade **avokador** och ½ skivad **rödlök** med vinägretten.

Klassisk NYÅRSMENY!

Vi firar att ett nytt år är på ingång! Det är klassiskt och utvalt på allra finaste vis, med löjrom, oxfilé och toppengod rödvinssås. LÅT KVÄLLEN BÖRJA!

RECEPT: **SARA BEGNER & DANIELLE BROOKES**
STYLING: **EMELIE HULTBERG**
FOTO: **JOEL WÅREUS**

Nu firar vi nyår!

Tips! Såsen och duchesserna kan förberedas så att det inte blir så stressigt vid servering.

Rör inte i crème fraichen då blir den rinnig och går inte att forma.

Servera 2 små som snittar eller 1 stor som förrätt.

LÖJROMSTOAST

TID: 20 MIN + 8 TIM

Om du startar så här blir fortsättningen på kvällen toppen!

4 PORTIONER

- 160 g **löjrom** eller sikrom
- 4–8 skivor **ljust formbröd**
- **smör**, till stekning
- 2 dl **crème fraiche** (34 %)
- 1 liten **rödlök**
- **dill** eller gräslök, till garnering

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg löjrommen i ett kaffefilter minst 8 timmar, så att överflödig vätska rinner av och rommen går att forma. Skär bort kanterna på bröden och stek till fin gyllene färg på båda sidor i smör. Lägg upp på tallrikar.
2. Forma rom och crème fraiche till ägg med hjälp av två skedar, lägg ett ägg av vardera på varje brödbit. Toppa med finhackad lök och garnera med dill.

HELSTEKT OXFILÉ MED BLOMKÅLSDUCHESSE

TID: 1 TIMME **UGN:** 150°, 250°

Det fina köttet kräver varsam beredning och lyxiga tillbehör.

4 PORTIONER

- 600 g **oxfilé**, gärna mittbit
- 2 tsk **flingsalt**
- ½ tsk nymalen **svartpeppar**
- **smör**, till stekning
- rödvinssås, enligt nedan
- **blandade blad**, örter och ärtskott, till servering

BLOMKÅLSDUCHESSE

- 700 g mjölig **potatis**
- 300 g **blomkål**
- 50 g **smör**
- 2 **äggulor**
- ca 1 tsk **salt**

GÖR SÅ HÄR

1. Blomkålsduchesse: Skala potatisen, bryt blomkålen i buketter och koka tillsammans i saltat vatten tills potatisen är mjuk. Pressa genom potatispress och rör om kraftigt till ett klumpfritt mos.
2. Klicka i smöret och smaka av med salt. Tillsätt äggulorna och rör om. Skeda upp i en spritspåse med tyll. Spritsa ut duchesser i storlek som en pingisboll på en plåt med bakplåtspapper.
3. Sätt ugnen på 150°. Putsa köttet och krydda med salt och peppar. Hetta upp en stekpanna och stek köttet runt om i smör på hög värme till fin färg. Lägg köttet i en ugnsform och stick in termometern i tjockaste delen. Tillaga i mitten av ugnen till en innertemperatur på 55–58°, ca 20 min. Låt vila 10 min på skärbräda.
4. Höj ugnstemperaturen till 250°. Tillaga duchesserna högre upp i ugnen tills ytan är krispig och har fin färg, ca 10 min. Låt svalna något innan de lyfts från plåten.
5. Skär köttet i skivor. Fördela sås och köttskivor på fyra tallrikar. Toppa med blandade örter, blad och ärtskott. Servera med blomkålsduchessen och en grönsallad.

RÖDVINSSÅS MED APRIKOSER

TID: 30 MIN

Du kommer aldrig göra någon annan sås! Den här är så god.

4 PORTIONER

- 1 **schalottenlök**, finhackad
- 50 g **torkade ekologiska aprikoser**, finhackade
- 1 msk **tomatpuré**
- 500 ml **rödvin**
- 1 **lagerblad**
- 3 kvistar **timjan**
- 1 dl **vatten**
- 2 msk **oxfond**
- 50 g **smör** + smör till stekning och redning
- 1 msk **vetemjöl**
- **salt**, **svartpeppar** och ev **socker**

GÖR SÅ HÄR

1. Stek lök och aprikoser i smör tills löken är mjuk. Tillsätt tomatpurén och stek under omrörning till rostad färg i en liten kastrull.
2. Häll i vinet och lägg i lagerblad och timjan. Låt sjuda ner till hälften. Sila ner såsen i en ny kastrull. Tillsätt vatten, fond och 50 g smör och låt koka upp.
3. Blanda 1 msk rumsvarmt smör med 1 msk vetemjöl till en jämn smet och tillsätt i såsen. Låt koka upp igen och smaka av med salt, peppar och ev socker.

En dessert till jul och nyår finns på sidan 42!

NYÅRSBUBBLOR I OLIKA PRISKLASSER

Nu är det många som undrar hur man ska tänka kring mousserande vin till jul och nyårshelgen. Fredrik Schelin ger sina bästa tips.

Jag får ofta höra ”att öppna en flaska champagne åt mig är som att kasta pärlor för svin”. Det provocerar mig lite. Samtidigt blir jag inspirerad att förklara att inte finns något rätt eller fel när det gäller vin. Snobbism, i den meningen att det skulle vara finare att öppna en flaska champagne framför ett annat mousserande vin, existerar inte längre, gudskelov. Det centrala är vad du gillar.

Först när du provar och jämför de olika vinerna bredvid varandra i likadana glas kanske du upptäcker vad du faktiskt gillar. **Men kan man öppna flera flaskor mousserande utan att de blir förstörda?**

Mousserande vin behöver, precis som många andra viner, luftas ett tag för att utvecklas. Och i mousserande vin producerade med traditionell metod skapas kolsyran genom en andra jäsning i flaskan och är således väl integrerad i vinet. Så även om du öppnat en flaska och har serverat två glas kan du stänga den med en stopper och ändå behålla moussen ett par tre dagar. Gör din egen provning genom att öppna några olika flaskor och jämföra för att sedan återförsluta dem. Den svenska konsumenten har dessutom blivit både kunnig och nyfiken, vilket gjort att det kan lanseras fler och bättre mousserande viner från andra områden än Champagne.

Bubbliga hälsningar Fredrik Schelin

Clotilde Davenne Brut Extra Crémant de Bourgogne.
Nr 7725, 150 kr.
Clotilde kan sin Chablis men producerar även detta härliga mousserande vin med en mycket frisk känsla och fin krämighet med härlig längd. Elegant, uppfriskande och passar till såväl vardag som fest. Prisvärt med Chabliskänsla.

Diebolt-Vallois Prestige Brut.
Nr 7723, 399 kr.
Vacker och inbjudande, och då menas inte bara flaskans design utan även insidan. Perfekt till skaldjur och fisk med sin fina mineralitet och generösa frukt. Tydligt äpplig med fylliga citrusfrukter och lång härligt svalkande mineralitet. En favorit.

Ferrari Brut Organic.
Nr 7721, 165 kr.
Ekologiskt! Ferrari var först och de är fortfarande bäst. Torr och seriös med snygg frukt, frisk syra och drag av äpplen och bröd. Krämig och rik stil med finess och mineraler. Italiens bästa mousserande vin.

Bollinger Special Cuvée Brut.
Nr 7418, 499 kr.
Alla har väl sett en James Bond-film och önskat att man fick tillhöra det fartfyllda lyxiga livet för en dag med lyxiga bilar och god champagne! En härlig klassiker med sin generösa brödighet och lite oxiderade stil som alltid vinner mitt hjärta. Här blandas mogna äpplen med syra och brioche.

Launois Blanc de Blancs Brut Cuvée Réserve.
Nr 7450, 329 kr.
En riktigt prisvärd, fruktig och frisk champagne med vacker flaskform. Tydliga toner av citrus och mineraler. Det perfekta vinet som välkomstskål eller till skaldjur. Klassisk stil.

Oddbird Spumante.
Nr 19019, 79 kr.
Alkoholfritt! Ett mousserande vin från Veneto i Italien gjort på proseccodruvan glera. Vinet är elegant med tydlig syra och inslag av fläder, gråpäron, honungsmelon och härligt solmogen citrus. Varannan alkoholfri!

Anders Levander och Fredrik Schelin driver DinVinguide.se och tipsar om vin i Mer Smak.

Lokala avvikelser kan förekomma.

Coop Provkök på uppdrag

I samarbete med Bavaria blu & Hellmann's

Uppdrag: SNITTAR!

Krämig ädelost och len majonnäs skulle användas i snittarna. Inga problem!

RECEPT: **COOP PROVKÖK**

”Perfekt att servera till glöggen.”
/Pernilla, Provköket

Smördegssnittar med ädelost, päron & valnötter

TID: 30 MIN **UGN:** 200°
Ädelost, honung, nötter... Mums!

12 BUFFÉPORTIONER
1 frp **kyld smördeg** (265 g)
2 **päron**
ca 100g **Bavaria blu Tasty blue**
1 dl **valnötter**
3 kvistar **rosmarin**
1 msk **flytande honung**
salt och **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR
1. Sätt ugnen på 200°. Skär smördegen i tre avlånga bitar. Skiva päronen tunt med mandolin. Fördela omlott över smördegsbitarna.
2. Toppa med smulad ost, grovhackade nötter och rosmarin. Ringla över honung och tillaga mitt i ugnen 15–20 min. Smula över lite salt och dra ett varv med pepparkvarnen. Serveras varma.

Tillverkad av mjölk från de Bayerska bergen!

Bavaria blu Tasty blue är perfekt för ostälskare som är på jakt efter rika blåmögelsmaker. Osten har en unik aromatisk smak.

Saffransscones med lax & picklad lök

TID: 30 MIN **UGN:** 250°
Sconesen blir supersaftiga med majonnäs i degen.

20 SNITTAR
½ dl **Hellmann's majonnäs**
1 dl **crème fraiche** eller gräddfil
300 g **kallrökt lax** i skivor
dill

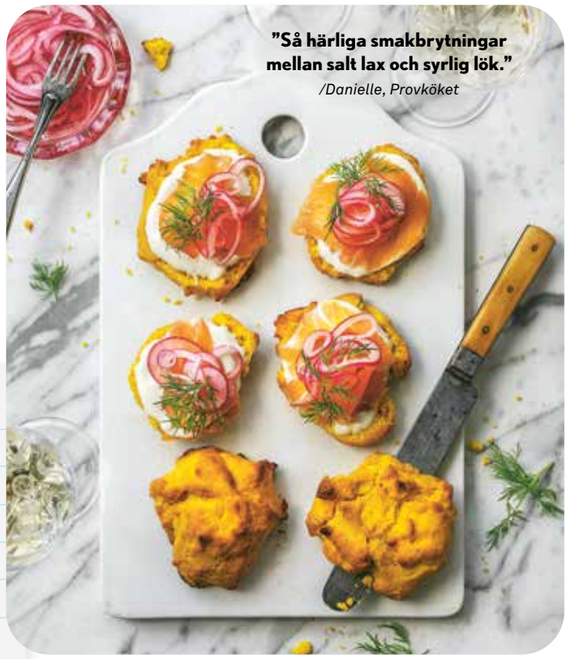
SCONES
1 dl **vatten**
1 frp **saffran** (½ g)
2 dl **Hellmann's majonnäs**
4 dl **vetemjöl special**
1 tsk **bakpulver**
½ tsk **salt**

PICKLAD LÖK
1 liten **rödlök**
1 dl **vatten**
½ dl **strösocker**
2 msk **ättiksprit** (12 %)

GÖR SÅ HÄR
1. Picklad lök: Skiva löken tunt, gärna med mandolin. Rör ihop vatten, socker och ättiksprit till en lag och vänd ner löken. Låt stå minst 20 min.
2. Sätt ugnen på 250°. Blanda vatten, saffran och majonnäs i en bunke och låt stå ca 5 min att dra. Blanda ihop mjöl, bakpulver och salt. Tillsätt de torra ingredienserna och rör till en kladdig deg.
3. Klicka ut degen på en plåt med bakplåtspapper i tio högar. Grädda mitt i ugnen ca 10 min. Låt kallna på plåten.
4. Blanda majonnäs och crème fraiche. Dela sconesen på mitten och bred majonnäsblandningen på både lock och botten. Lägg på en skiva lax och toppa med picklad lök. Garnera med dill och servera.

Krämig konsistens och god smak till matlagning och bakning. Nu finns även en vegansk variant.

Passar perfekt till kalla såser, på hamburgaren, till räkorna eller för att få ett extra saftigt resultat nästa gång du bakar.



”Så härliga smakbrytningar mellan salt lax och syrlig lök.”
/Danielle, Provköket

MATFOTO & STYLING: EVA HILDÉN PORTRÄTTFOTO: JOEL WÅREUS

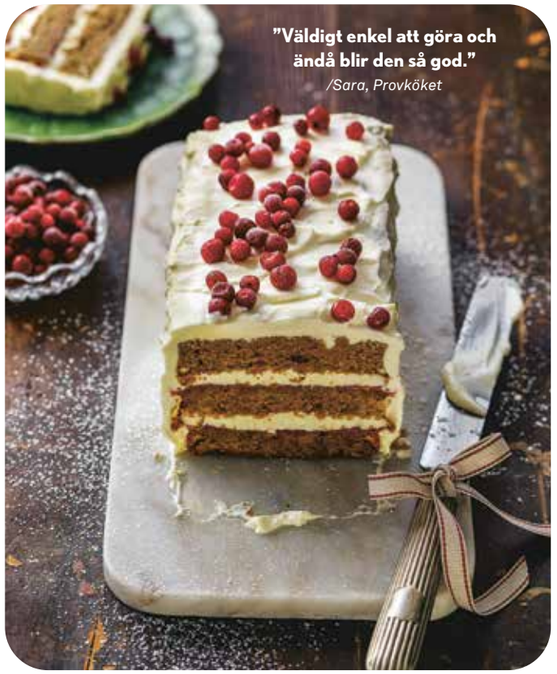
Coop Provkök på uppdrag

I samarbete med Philadelphia & Oreo

Delikata DESSERTER!

Två ljuvliga desserter till jul & nyår blev resultatet av Provkökets utmaning.

RECEPT: **COOP PROVKÖK**



”Väldigt enkel att göra och ändå blir den så god.”
/Sara, Provköket

Klädd mjuk pepparkaka med lingon

TID: 10 MIN
Kanske enklaste (och godaste) jultårtan någonsin.

10 BITAR
300 g **Philadelphia**
2 dl **vispgrädde**
1 dl **florsocker**
1 msk **vaniljsocker**
1 dl **lingonsylt**
1 färdig mjuk **pepparkaka**
1 dl **frysta lingon**, till garnering
florsocker

GÖR SÅ HÄR
1. Vispa ihop Philadelphia, grädde, florsocker och vanilj.
2. Dela kakan i tre delar. Bred lingonsylt på understa kakdelen och ett lager med fyllning. Lägg på en kakdel till och ett lager till med sylt och fyllning.
3. Lägg på den sista kakan som lock. Täck kakan med resten av fyllningen. Strö över frysta lingon vid servering.

Upptäck Philadelphias mångsidighet!

➤ **Philadelphia adderar generös krämighet och fin smak till röror, såser, gratänger, soppor, mackor och som här: i en god dessert.**

Körsbärskompott med Oreokakor & lemon curd-grädde

TID: 20 MIN + TID ATT SVALNA
Körsbär och choklad är en klassiskt läcker kombination.

6 PORTIONER
2 dl **vispgrädde**
½ dl **lemon curd**
½ frp **Oreokakor Original**

KÖRSBÄRSKOMPOTT
1 frp **frysta körsbär** (225 g)
½ dl **strösocker**
2 tsk **kardemummakärnor**, mortlade

GÖR SÅ HÄR
1. Koka ihop körsbären med socker och kardemumma ca 10 min. Låt svalna.
2. Rör ihop grädden med lemon curden tills den är slät. Vispa fluffigt med elvisp.
3. Lägg kompotten i botten av sex glas och skeda över lemon curd-grädden. Toppa med krossade Oreokakor.

Oreo chokladkex med len vaniljfyllning!

➤ **Goda precis som de är eller som ingrediens vid bakning. Perfekt till decembers festligheter!**

”Verkligen gott med de krispiga kexen i den lena citronkrämen.”
/Henrietta, Provköket

MAT:FOTO & STYLING: EVA HILDÉN

Medlemssidorna

Nyheter, nytta och nöje för dig som är medlem

HALVA PRISET PÅ LEKSAKER

Julerbjudande på Stora Coop & Coop Forum

Handla för minst 500 kronor på Stora Coop och fynda leksaker till halva priset. Succékampanjen är äntligen här igen.

Stora Coops leksakskampanj är perfekt för dig som vill fynda hårda klappar att lägga under granen. Från den 17 december till den 20 december 2020 kan du handla leksaker på Stora Coop för halva priset. Erbjudandet gäller alla leksaker och på alla Stora Coop och max fem leksaker per köp. För att ta del av erbjudandet ska du handla andra varor på Stora Coop för minst 500 kronor – gäller ej leksaker, tobak, spel, lotter, receptfria läkemedel, presentkort och förmedlade tjänster. Erbjudandet gäller inte när du handlar på coop.se.

TOPP-LISTA!
Populäraste leksakerna på Stora Coop:

1) Såpbubblor
2) Kortspelet Uno
3) Hot Wheels bil
4) Ritpapper
5) Lol Surprise dockor
6) Babblarna

Kom ihåg att sortimentet kan variera mellan butikerna.

Julklappstips!
Med sopbilen från Dickie blir återvinning riktig kul för de allra minsta. Den passar barn från tre års ålder och är försedd med frihjul, ljus och ljud. Soptunnan på sopbilen kan manövreras på sidan av fordonet och tömmas ner i det stora lastutrymmet.

Frysta vinterbubblor
Att blåsa såpbubblor är en perfekt vinteraktivitet vid minusgrader. Bubblorna fryser och fylls av vackra frostiga blad. Det bör vara kallt och vindstilla för bästa resultat.

*Erbjudandet gäller dig som fått Mer Smak nr 12. Lokala avvikelser kan förekomma.

Grekisk Yoghurt
Frisk, något syrligare än Turkisk Yoghurt. Innehåller mer protein vilket ger fastare konsistens. Perfekt i desserter eller att äta som den är.

Turkisk Yoghurt
Allroundyoghurt med en mild behaglig syra. Passar lika bra naturell till färska bär, som till kalla krämiga såser.

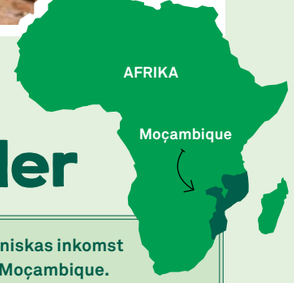
FOTO: WE EFFECT

Hela SVERIGE MOT Hungerpandemin

Stötta We Effects kampanj "Hela Sverige mot Hungerpandemin". I pandemins spår riskerar fler att dö av hunger än av corona – du kan hjälpa till. Swisha 20 kronor till 123 448 19 58.

We Effects Kajsa Johansson vid sitt besök i Moçambique.

Flora utanför familjens hus som har två rum utan fönster. Här finns myggnät och familjen sover på tunna mattor på golvet. Maten tillagas i eldstaden utomhus. Familjens tillhörigheter är några kärl, tallrikar, en ficklampa, en vattenkanna och en kortskaftad hacka som Flora använder på fältet. En cykel för att ta sig till marknaden och till skolan skulle vara till stor hjälp.



Så lever Flora – i ett av världens allra fattigaste länder

We Effect hjälper människor ur fattigdom. Men vad är egentligen fattigdom, och hur ser ett liv i fattigdom ut? Mer Smak möter Kajsa Johansson, som i sitt arbete på We Effect träffat några av världens fattigaste. En av dem är Flora.

De flesta av världens fattigaste är bönder – som Flora* från Moçambique. Här har över 90 procent inte råd med näringsrik kost. Att vara fattig innebär att ofta gå hungrig men också att sakna makt och inflytande över sitt eget liv.

– Även om jag jobbat i flera år slår fattigdomen mig fortfarande lika hårt. Som mötet med Flora. En ensamstående fembarnsmamma som arbetar hårt för att ha råd att låta alla sina barn slutföra grundskolan. Hennes dag börjar 05.00 med arbete på hennes eget fält, och efter middagen arbetar hon på grannens för att dryga ut sin inkomst. Hon klagar inte – tvärtom är hon tacksam över att ha ett tydligt mål, säger Kajsa Johansson, rådgivare på We Effect.

Flora odlar majs och bönor till familjens konsumtion och säljer en liten del för att få in pengar till utgifter. Men också för att köpa majs och bönor, då hon inte kan lagra sin skörd under hela året. I Moçambique finns ingen reglering av matpriser, som kan öka med 100 procent under ett år alltefter-som det börjar sina i folks förråd. Flora får då "köpa tillbaka" sin skörd för dubbelt så mycket som hon själv fått betalt.

– Detta klarar inte hushållets ekonomi av, och situationen blir desperat. Följden blir hunger och kronisk undernäring, säger Kajsa Johansson.

Idag lever 700 miljoner människor i fattigdom. Ytterligare 130 miljoner riskerar att gå hungriga på grund av effekterna av covid-19. FN varnar för den värsta matkrisen på 50 år.

– Läget är akut. We Effect stödjer bönder som går samman i kooperativ, precis som Flora har gjort. Genom kooperativet får de utbildning, hjälp att organisera spara- och lånegrupper och till att påverka lokala myndigheter för rätten till mark.❤

TEXT: ÅSA LEKBERG STEINSVIK

En fattig människas inkomst och utgifter i Moçambique.
I snitt är hushållets månadsinkomst motsvarande 400 kronor. Av detta läggs 200 kronor på mat, 80 på boende, 35 på transport och kommunikation samt 25 på kläder och skor. Övriga mindre utgifter är hälsa, skolmaterial och hushållsartiklar.

* Kajsa Johanssons möte med Flora var inte en formell intervju. De möttes på Floras fält och började prata, och Kajsa blev inbjuden till Floras hem. Av den anledningen saknas Floras efternamn.

Handla julmaten för poäng i stället för peng

Har du sparade poäng är julen en bra tid att sätta sprätt på dem, t ex genom att handla julmaten på Coop.

Så här gör du: Logga in i Poängshoppen, i Coop-appen eller i Medlemspunkten i din butik. Här kan du både se ditt poängsaldo och ta ut värdecheckar som du kan handla för på Coop eller välja något spännande hos någon av våra partner. När du valt en värdecheck ligger den laddad på hushållets samtliga Coop-kort i 90 dagar.

I Poängshoppen hittar du värdecheckar från 30 kronor till 2 000 kronor.

Hemmabio med SF Anytime

Poppa popcorn och förbered myskuddarna. Med SF Anytime kan du skapa filmmagi hemma i soffan. Hyr eller köp film för dina poäng. Eller få 2 poäng per krona på ditt köp.

Här är din guide till film på coop.se:
Logga in på **coop.se** och klicka på ”medlem”. Här hittar du ”Poängshop” och ”tjäna poäng”.

✔ **Poängshoppen:** Här finns SF Anytime och här kan du välja att köpa eller hyra film för dina poäng.

✔ **Tjäna poäng:** Här kan du hyra och köpa film och få två poäng per krona på ditt köp. Du måste vara inloggad på **coop.se/tjanapoang** för att dina poäng ska registreras.

Klicka hem nyheter eller gamla godingar från SF Anytime.

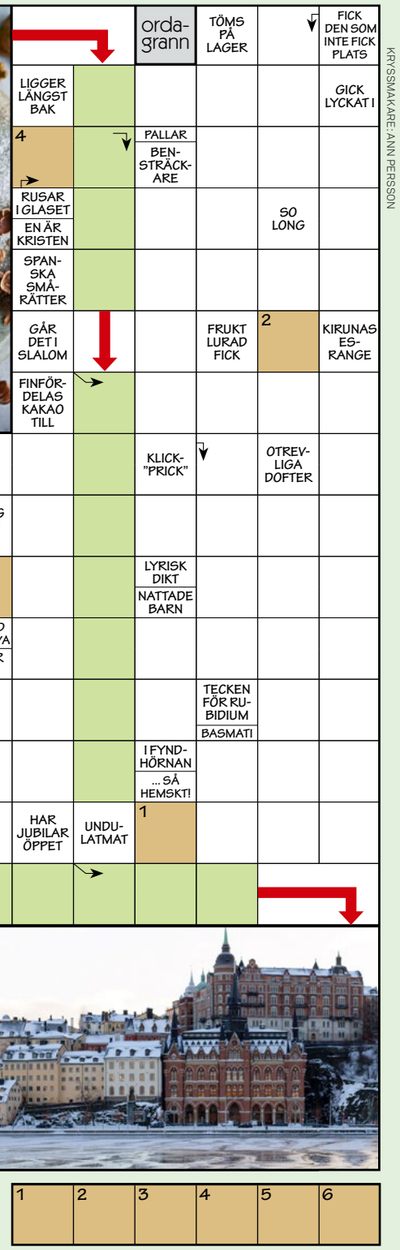
NYHETER!
- Tenet
- Berts dagbok
- Den hemliga trädgården

KLASSIKER! Die Hard • Harry Potter • Grinchen • Love Actually • Ensam hemma

Nya Änglamarkspriset för dig under 30 år

Sedan 2002 har Coop delat ut Änglamarkspriset till betydande initiativ för miljö och ekologi.

Nu riktar sig priset till alla under 30 år som jobbar för en grönare miljö, bättre ekologi och en ljusare framtid. Missa inte intervjun med årets vinnare i nästa nummer av Mer Smak.



KRYSSMAKARE: ANN PERSSON

Medlemskrysset presenteras av Hotellpremien

Välkommen att kryssa med Coop! Korsordet presenteras denna månad av Coops partner Hotellpremien.
Var med och tävla om poäng som du kan använda i butik eller hos någon av våra partner. Lös krysset och registrera ordet du får fram på **coop.se/korsord** senast den 13 januari. Vinnarna presenteras på **coop.se/vinnare**. Lycka till!

Använd poängen på Coop eller hos någon av våra partner.

1:a pris: 100 000 poäng (värde 1 000 kr)
2:a pris: 50 000 poäng (värde 500 kr)
3:e pris: 25 000 poäng (värde 250 kr)
4:e–10:e pris: 10 000 poäng (värde 100 kr)

Valfri tidning + 2 st Swedish Grace-muggar

Upp till 75% rabatt

eller

– Sveriges största magasin för kvinnor

I Femina hittar du modet, trenderna, nyheterna, maten, restipsen och människorna som lyfter och guidar alla Sveriges kvinnor.

– Sveriges största hälsomagasin

I MåBra hittar du alltid senaste hälsorönen, värdefulla expertråd och inspirerande livsöden. Dessutom ingår vår populära matbilaga med nyttiga och kalorismarta recept!

E-tidning ingår i din prenumeration!

Rörstrand

DIN PREMIE!
Swedish Grace Muggar Snö, 2-pack Swedish Grace – vår mest tidlösa stilikon. Serien har kultstatus i porslinsvärlden! Den har sedan lanseringen 1930 följt flera generationer genom vardag och fest. Swedish Grace är formgivaren Louise Adelborgs mästerverk där hon på ett elegant vis lyckades förmedla känslan av vajande veteax i sommarvinden. Du får två vackra muggar som rymmer 30 cl och kan diskas i maskin. Butikspris 318:–.

3 nr för endast 129 kr* + 2 st Swedish Grace-muggar från Rörstrand

Klipp ut och posta idag

Ja! Jag väljer prenumerationserbjudande:

☐ SFEM 001Y9Y — **FEMINA 3 nr för 129:–*** Ord pris 195:–
☐ SMBR 001Y9Y — **MÅBRA 3 nr för 129:–*** Ord pris 177:–
☐ SFEM 001YA0 — **5 nr för 199:–*** Ord pris 325:–
☐ SMBR 001YA0 — **5 nr för 199:–*** Ord pris 295:–

Din provprenumeration avslutas automatiskt

FÖRNAMN: EFTERNAMN: Var god texta med STORA BOKSTÄVER!
ADRESS:
POSTNR: ORT:
TEL NR: MOBILNR:
E-POSTADRESS: @

Beställ snabbt och enkelt på **prenumerera.se** Ange kampanjkod: S00GJB

Klipp ut och posta idag

Frankeras ej.
ALLER MEDIA
bjuder på portot.

Aller media
SVARSPOST
20656063
168 20 Bromma

*porto och exp avgift på 59 kr tillkommer

Din premie får du ca 3 veckor efter att betalningen för din prenumeration registrerats. E-tidning ingår under din prenumerationsperiod. Tidningen tillhör Aller Media AB, som behandlar personuppgifter enligt integritetspolicy.se. Du kan även få information om personuppgiftsbehandlingar genom att kontakta kundservice. Som kund får du information och erbjudanden via post, e-post och sms till de adresser/nummer du uppger. Vill du inte ta del av erbjudanden, kontakta kundservice: e-post kundservice@aller.se el. tel. 042-444 30 00. Erbjudandet gäller i 14 dagar, inom Sverige och endast kunder som inte har en pågående prenumeration. Med reservation för ev. felskrivningar.

*Lokala avvikelser kan förekomma.

ALLA GODA TING ÄR TRE.

Jakobs Karin, den första bagaren i vår familj, föddes för tvåhundra år sedan. Till julen bakade hon sitt finaste bröd genom att blanda in vetemjöl i rågen. Precis som förr bakar vi julknäcke enbart till jul.

I år kryddar vi julbordet lite extra med årets julbak smaksatt med Grönkål och Kryddpeppar. Till ostbrickan har vi bakat ett tunt delikatessknäcke bakat på vört och julens kryddor. Den här julen bakar vi något gott för alla smaker.

God jul, önskar vi på Leksands Knäckebröd.

LEKSANDS KNÄCKEBRÖD

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

Helg!

ELLER BARA LITE GULDKANT I VARDAGEN →

FOTO: MIRIAM PREIS

Brynt smör är grejen!

Julia Tuvesson älskar brynt smör. Så mycket att hon har gjort en bok om smakförhöjaren nummer ett.

Varför just brynt smör?

– Min kärlek till att leva livet fullt ut ledde mig in på en bana av ohämmat livsnjuteri, och brynt smör är något av det mest dekadenta och härliga som finns.

Du har sagt att brynt smör troligen var ett misstag från början?

– Världen är full av delikata misstag! Isglass, popcorn, kimchi, vin, öl… Och brynt smör! Andras misstag känns trygga att ta del av och de är framför allt relaterbara. Människor som är glömska, lata, hungriga, trötta, arga. Och jag tror att brynt smör är en del av misslyckandets filosofi. Om vi inte låter oss begå misstag i köket eller i livet utan hela tiden strävar efter perfektion blir det väldigt tråkigt och sådant som brynt smör blir aldrig uppfunnet.

Vad är skillnaden mellan smält och brynt smör?

– Tänk på rostat bröd – du vet själv hur tråkigt det är med en skiva bröd som blivit rostad i typ 10 sekunder och bara är lite varm. Jämför med en skiva som är gyllene. Så är skillnaden mellan smält och brynt smör.

Recept: Liselotte Forslin Foto: Ulrika Ekblom

En klassiker som passar perfekt till jul och nyår.

MÅNADENS DRINK:

Champagnecocktail, 1 glas

- 1–2 sockerbitar
- 5 droppar Angostura Bitter
- 2 cl kyld konjak
- 1 1/2 dl kyld champagne eller mousserande vin

Lägg sockerbit(arna) i ett champagneglas och stänk på Angostura Bitter. Häll i konjak och fyll upp med champagne.

En av vinterns godaste rätter!

FOTO: MIRIAM PREIS

Tips! Det funkar med grönkål eller spenat om du inte har svartkål.

PAPPARDELLE MED SVAMP & SVARTKÅL

TID: 35 MIN

4 PORTIONER

- 320 g **pasta,** t ex pappardelle
- 50 g **smör**
- 250 g **champinjoner**
- 1 **gul lök**, finhackad
- 1 **vitlöksklyfta**, finhackad
- **neutral olja** och **smör**, till stekning
- 1 dl **vitt vin**
- 1 **grönsaksbuljongtärning**
- 2 dl **crème fraiche**
- 1 tsk **japansk soja**
- 1 dl finriven **parmesan**

salt och **svartpeppar**

- 6 stjälkar **svartkål**
- ½ **citron**, finrivet skal och saft

salt och **svartpeppar**

- finriven **parmesanost**, till servering

GÖR SÅ HÄR

1. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Smält smöret under omrörning tills det slutat skumma och doftar nötigt. Ta kastrullen från värmen.

2. Skär svampen i mindre bitar. Stek lök, vitlök och svamp i olja i en stekpanna. Löken ska bli glansig och svampens vätska ska ånga bort. Häll i vinet, smula ner buljongtärningen och låt vinet koka in i svampen.

3. Tillsätt crème fraiche, soja, parmesan och det brynta smöret. Rör om och smaka av med salt och peppar.

4. Riv svartkålsbladen i mindre bitar. Stek bladen hastigt i smör på hög värme. Ta pannan från värmen. Riv ev över lite citronskal. Pressa över citronsaft, salta och peppra.

5. Vänd runt pastan i såsen och toppa med svartkålen och parmesanost.

Perfekt tid för COMFORT FOOD

AGNES GÄLLHAGEN har skrivit en personlig bok om att inte låta mat styras av restriktioner och rädslor, utan istället av nyfikenhet, omtanke, upplevelse och smak.

RECEPT & FOTO: **AGNES GÄLLHAGEN (UR BOKEN COMFORT FOOD)**

Citat vi gillar: **"Comfort food är den sortens trösterika mat vi tar till när vi vill vara lite extra snälla mot oss själva. När vi kommer hem helt slut efter jobbet, när förkylningen lurar runt hörnet, när vi firar en framgång eller sörjer en motgång. Eller när vi helt enkelt behöver fylla på med extra näring och omtanke."**

Saffran i soppa gör den gyllene och så god!

FALSK FISKSOPPA

TID: 40 MIN

Så himla gott och enkelt att få till en gyllene värmande soppa.

4 PORTIONER

- 1 **gul lök**
- ½ **fänkål**
- 2 **morötter**
- 250 g **broccoli**
- 1 **röd paprika**
- 1–2 **vitlöksklyftor**, rivna
- 1 tsk **chiliflakes**
- 1 msk **neutral olja**

½ frp **saffran** (0,25 g)

- 1 **grönsaksbuljongtärning**

12 dl **vatten**

- 1 ½ dl **tacosås**
- 3 dl **grädde**
- 1 msk **vit balsamvinäger**
- 1 frp **kokta cannellinni- eller vita bönor** (380 g), avsköljda

salt och **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Hacka lök och fänkål fint. Skala och skär morötterna i slantar. Skär broccolin i buketter och strimla paprikan.
2. Fräs lök, fänkål, vitlök och chiliflakes i olja i en stor kastrull tills löken är mjuk.
3. Tillsätt resten av grönsakerna, saffran, buljongtärning och vatten. Låt sjuda ca 10 min.
4. Tillsätt tacosås, grädde och vinäger. Låt koka upp och vänd ner bönorna. Smaka av med salt och peppar och servera när bönorna blivit varma.

WOK MED TOFU & JORDNÖTSSÅS

TID: 1 TIMME

Tofun får härlig smak av sojamarinad och äts med nudlar och het jordnötssås.

4–6 PORTIONER

- 250 g **broccoli**
- 2 **spetspaprikor**
- 2 **morötter**
- ½ liten **purjolök**

1 ½ msk **sesamolja**
180 g **risnudlar**
salt och **svartpeppar**

SRIRACHATOFU

- 1 **naturell, fast tofu** (270 g)
- 4 msk **tamarisoja**
- 1 msk **lönnsirap**

½ msk **risvinäger**

- 2 tsk **sriracha**sås
- 2 msk **neutral olja**, till stekning

TILL SERVERING

ca 2 dl **jordnötssås**

- 1 kruka **koriander**
- 1 dl **jordnötter**

GÖR SÅ HÄR

1. Srirachatofu: Skär tofun i centimeterstora kuber. Blanda soja, sirap, vinäger och sriracha. Hetta upp olja och stek tofun på hög värme till fin färg runt om. Lättast att vända dem en i taget i pannan. Sänk värmen och häll över såsen. Låt småputtra tills tofun sugit upp det mesta av vätskan.
2. Strimla broccoli, paprika, morötter och purjolök. Koka nudlarna enligt anvisning på förpackningen. Hetta upp sesamoljan i en stek- eller wokpanna. Stek grönsakerna hastigt på hög värme under omrörning så de får lite färg men behåller sin krispighet.
3. Vänd ihop nudlar och grönsaker. Toppa med tofu, jordnötssås, koriander och grovhackade jordnötter vid servering.

Tips! **Denna rätt är även god att servera kall, eller ljummen.**

HET JORDNÖTSSÅS

CA 5 DECILITER

- 2 **vitlöksklyftor**, skivade
- 1 ¼ dl **jordnötssmör**
- 4 msk **sirap**, gärna agavesirap

2 msk **risvinäger**

- 1 msk riven **ingefära**

1 ⅓ msk **röd currypasta**

3–4 msk **tamarisoja**

- 1 **lime**, pressad saft
- ½–1 tsk **chiliflakes**

vatten

GÖR SÅ HÄR: Mixa alla ingredienser till en slät sås. Späd med vatten till önskad konsistens. Smaka av med salt om du använder osaltat jordnötssmör.

HALLOUMIBURGARE MED SALSA VERDE

TID: 45 MIN **UGN:** 200°

Det är tillbehören som gör't!

6 PORTIONER

- 1 liten **zucchini** (300 g)

¾ tsk **salt**

- 200 g **halloumi**
- 1 ½ dl **kokt quinoa**, gärna svart
- 1 dl **havregryn**
- 1–2 **vitlöksklyftor,** rivna
- 1 msk **tomatpuré**
- 1 tsk **paprikapulver**

½ tsk **salt**

- ½ tsk **svartpeppar**
- 1 **ägg**

2 msk **majsstärkelse**

- **neutral olja**, till stekning

TILL SERVERING

6 **hamburgerbröd**

- 2 **tomater**, skivade
- 2 **avokador,** skivade

picklad lök
salsa verde

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Riv zucchinin grovt och strö över salt. Vänd runt och låt stå 15 min.
2. Riv halloumin grovt och blanda med quinoa, havregryn, vitlök, tomatpuré, paprikapulver, salt och peppar.
3. Krama ut så mycket vätska det går ur zucchinin. Vispa ihop ägg och majsstärkelse. Lägg ihop alla ingredienser och rör om till en jämn smet. Låt stå minst 5 min.
4. Forma smeten till sex biffar och stek till fin färg med krispig yta. Lägg burgarna på en plåt och tillaga mitt i ugnen ca 10 min.
5. Servera burgarna i hamburgerbröd fyllt med tomat, avokado, salsa verde och picklad lök.

Snabbpicklad lök

Skiva 1 **silverlök** tunt, gärna med mandolin. Krama runt med ½ dl **vit balsamvinäger** och ½ tsk **flingsalt** under 2 min. Klar att servera.

Salsa verde

CA 4 DECILITER

- ¾ dl skalade **mandlar**
- 1 dl hackad **persilja**
- ½ kruka **basilika**
- 1 liten **vitlöksklyfta**
- 3 msk **kapris**
- ½ **grön chili**
- ½ dl **olivolja**
- 1 msk pressad **citronsaft**
- 1 tsk **agavesirap/** honung

GÖR SÅ HÄR

Finhacka mandlar, örter, vitlök, kapris och chili. Blanda med olja, citronsaft och sirap.

Barnens *bästa* soppa!

TID: 30 MIN
4 PORTIONER

1 Skala och tärna 600 g **potatis**.

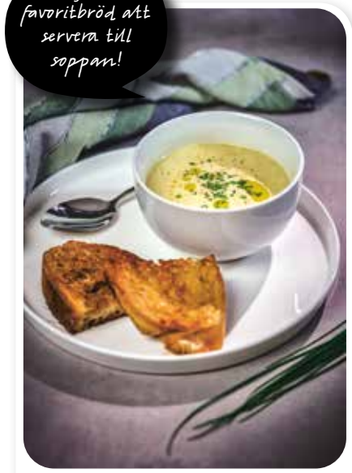
2 Skölj och skiva hela **purjolöken**.

3 Lägg potatis och purjolök i en kastrull och häll på 8 dl **vatten**.

4 Häll i 1–2 dl **grädde** och smula ner 1 **grönsaksbuljongtärning**. Låt soppan koka tills potatisen är mjuk, ca 15 min.

5 Mixa soppan slät och smaka av med **salt** och **peppar**.

Välj ditt favoritbröd att servera till soppan!



6 Servera med **bröd**, gärna vitlöksbröd. Tips! Tillsätt en förpackning kokta gröna linser om du vill ha ännu mer matighet.

RECEPT: **DANIELLE BROOKES** KOCK: **SARA, 13 ÅR** FOTO: **WOLFGANG KLEINSCHMIDT**

Köp hem:

Potatis

Purjolök

Grädde

Grönsaksbuljongtärning

Bröd

Finns redan hemma: Salt & peppar

Mer Smak i samarbete med Kung Markatta

Med seitan är det enkelt!

Gör burgare redan ikväll!

Burgare till middag? Beroende på vad du serverar till kan det bli en extra god vardagsmiddag eller en lyxig bjudmiddag med en arsenal av lockande tillbehör.

Vad är seitan?

Kung Markatta har sedan 1983 arbetat med ekologi, hållbarhet och smak i fokus, och var en av de första leverantörer som presenterade tofu för de svenska matvarubutikerna. Nu är det dags att introducera seitan! Seitan kallas ofta ”mock chicken” på asiatiska restauranger. Det är gjort på vete och efterliknar helt enkelt kyckling/kött och är därför ett perfekt vegetariskt substitut. Seitan har också förmågan att suga åt sig andra smaksättningar. I Kung Markattas *Veggieburger Seitan & Shiitake* kombineras seitan med shiitakesvamp, vilket ger en nötig, fyllig burgare med mycket umami och köttkänsla.

Hur tillagar man en riktigt bra burgare?

▶ **Tricket bakom** en riktigt bra burgare är kombinationen av de olika texturerna: fyllig konsistens, knaprig stekyta, krämig sås, krispiga grönsaker och saftigt bröd.

Att steka seitanburgaren är lika lätt som en köttburgare. Den knapriga ytan får du genom att steka på hög värme, ca 2 minuter på varje sida. Smaka dig sedan fram till vilka tillbehör som du gillar allra bäst. Eller så testar du det här receptet med krämig äppelcoleslaw och stark kimchi, en riktig fullträff!

Veggie Burger hittar du i vegokylen!

Kung Markatta lanserar nu Veggie Burger, en tunn vegansk burgare som både ser ut och tillagas som kött. Innehåller hela 16 % protein.

Vegoburgare *med äppelcoleslaw & sötpotatissnören*

Servera din seitanburgare toppad med en krämig coleslaw och stark kimchi. Knapriga sötpotatissnören är en variant på pommes frites.

4 PORTIONER

2 paket **Seitanburgare**
4 **hamburgerbröd**
4 **salladsblad**
2 msk **kimchi**
4 små **tomater**, skivade
4 msk **groddar**
sötpotatissnören/ pommes

ÄPPELCOLESLAW

1/8 **vitkålshuvud**
1 **äpple**, urkärnat
1 dl **yoghurt naturell** (eller växtbaserat alternativ)
2 msk **majonnäs** (eller vegansk majonnäs)
1 msk **äppelcidervinäger**
salt & peppar

SÅ HÄR GÖR DU

1) Äppelcoleslaw: Blanda yoghurt, majonnäs, äppelcidervinäger, salt och peppar. Finstrimla vitkålen och skär äpplet i tunna stavar. Blanda ihop med dressingen.
2) Pensla burgarna med lite olja och stek på båda sidor i en grillpanna eller stekpanna. Stek också hamburgerbrödet lite snabbt.
3) Montera ihop burgarna: Ta en klick majonnäs på hamburgerbrödet. Lägg på salladsblad, coleslaw, burgare, kimchi, tomater och groddar. Lägg på locket och servera med sötpotatissnörena på sidan.

SÖTPOTATISSNÖREN:

Kör 1 stor **sötpotatis** genom en grönsakssvarv eller strimla den tunt. Man kan antingen fritera dem (knaprigare) eller tillaga dem i ugnen (sundare).

I UGNEN: Sprid ut snörena på en ugnsplåt, häll över olja och salt. Blanda väl. Rosta i ugnen på 200° i ungefär 10–15 minuter, håll ett öga på dem, de bränns lätt.

FRITERADE: Värm olja i en kastrull till 180°. Rulla ihop snörena till små paket och lägg ner dem i omgångar i oljan. Vänd runt med en gaffel och fiska upp efter ett par minuter när de ser gyllene ut. Låt droppa av på ett hushållspapper.

NU UTVECKLAR VI

MER SMAK!

***2021** ger Coop ut sju nummer av Mer Smak, istället för elva. Samtidigt blir tidningen ännu tjockare och matigare. Första Mer Smak landar i brevlådan 22–25 februari, full av inspiration för en godare vardag och mysigare helg. Under våren påbörjar redaktionen också arbetet med att ta fram en digital plattform för Mer Smak, där vi kan ge dig ännu matigare innehåll och öka utrymmet för dig som medlem att tycka till, fråga och interagera med oss – varje dag. Det ser vi fram emot!*

Datum att hålla utkik efter Mer Smak

Nr 1	22–25 feb
Nr 2	22–25 mars
Nr 3	17–20 maj
Nr 4	21–24 juni
Nr 5	23–26 aug
Nr 6	18–21 okt
Nr 7	22–25 nov

Läs mer på coop.se/mersmak

VI SES IGEN I FEBRUARI!

FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

HÄR FÅR DU KOLL PÅ DINA POÄNG & ERBJUDANDEN!

- ✔ *Brev och bilagor som kommer inplastade med tidningen kommer att fortsätta följa tidningens utgivningsplan.*
- ✔ *Från och med 2021 hittar du ”Mina Erbjudanden” digitalt via **Medlemspunkten**, **Coop-appen** och på **Coop.se**.*
- ✔ *Medlemmar som registrerat sin e-post för ”Mina Erbjudanden” får även sina personliga erbjudanden via mejl.*

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.

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.

Utgivare Coop Mer Smak

Coop Sverige AB
171 88 Solna, 010-743 10 00

HÖR AV DIG TILL MER SMAK
mersmak@coop.se

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

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

PROJEKTLEDARE
Therése Aldén
therese.alden@coop.se

TF ANSVARIG UTGIVARE
Helena Kilström Esscher
helena.esscher@coop.se

ANNONSREPRO
Miltton, Stockholm

ANNONSBOKNING
CR Media
info@crmedia.se

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

COOP KUNDSERVICE:
0771-17 17 17, info@coop.se

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 Eva Hildén

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 frånsäger sig ansvar för tryckfel.

SVERIGES TIDSKRIFTER

EU Ecolabel : PL/028/005

Använt papper bör samlas in och återvinnas.

FSC www.fsc.org MIX Papper från ansvarsfulla källor FSC® C084600

PROVINUM

PERFEKT TILL ASIATISK MAT!

Rieslingvinerna från Kloster Eberbach har en liten sötma och en bra syra som balanserar hetta och sötsura inslag i mat. Perfekt till sushi och thairätter.

KABINETT RIESLING 2018
Halvtorr med frisk balanserad syra och inslag av päron, honung, mineral och lime.

ART NR 5810 ALK 7,5%

109 KR

5 av 5
ALLT OM MAT 2020

BLI MEDLEM
GASTRONOMI-KLUBBEN.SE
INSPIRATION OM MAT OCH DRYCK I KOMBINATION

Alkohol är beroende-framkallande

Lokala avvikelser kan förekomma.

URTEKRAM
NORDIC BEAUTY

Upptäck våra nya ekologiskt certifierade hud- och hårvårds-serier. Bli Blown Away med härligt frisk doft av vilt citrongräs eller kom ner i varv med Tune In som doftar lugnande lavendel. Upplev den härliga känslan av naturliga ingredienser mot din hud och i ditt hår. Hitta känslan som varar. Varje dag.

ECOCERT COSMOS ORGANIC

Vegan

Alla våra produkter är ekologiskt certifierade av Ecocert enligt COSMOS Organic Standard, veganska och av naturligt ursprung.

urtekrambeauty.se

Tips! Kan förberedas och stå ogräddad i kylen. Grädda sedan strax före servering.

LÄTT SOM EN PLÅTT

LIKA GOD TILL JUL SOM PÅ NYÅRSAFTONEN!

FINT & FESTLIGT!

Choklad som smälter i ett smarrigt skal av smördeg. Ljuvlig till någon av HELGERNAS FESTLIGHETER!

RECEPT: **SARA BEGNER** STYLING: **EMELIE HULTBERG**
FOTO: **JOEL WÅREUS**

SMÖRDEGSINBAKAD NÖTCHOKLAD MED GLASS

TID: 25 MIN **UGN:** 200°

6 PORTIONER

200 g **nötchokladkaka**
1 frp **smördeg** (265 g)
- **1 ägg**
- **vaniljglass** till servering

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Linda smördegen runt chokladkakan och tryck ihop alla skarvar. Skär ut valfri dekor av degen som är över.
2. Pensla med lättvispat ägg och grädda mitt i ugnen ca 20 min. Servera direkt med glass.

Medlemserbjudanden laddade på ditt kort

25% rabatt

SALAKIS YOGHURT
Gäller vid köp av en förpackning Grekisk eller Turkisk matlagningsyoghurt från Salakis. 1 liter.

25% rabatt

URTEKRAM BEAUTY
Gäller vid köp av en Urtekram Blown Away Wild Lemongrass eller Tune in Soothing Lavender. 180-250 ml.
Finns på Stora Coop.

20% rabatt

VALIO LAKTOSFRI MJÖLKDRYCK/ GRÄDDE
Gäller vid köp av 2 valfria förpackningar Valio laktosfri mjölk-dryck, 1 liter, 1,5 liter eller grädde 3,3 dl, 5 dl.
Gäller i alla Coop butiker där Valio mjölkdryck och grädde säljs.

3 FÖR 2

SANTA MARIA JULKRYDDOR
Gäller vid köp av tre valfria julkryddor, påsar från Santa Maria, välj bland; Kanel Malen 22 g, Ingefära Malen 20 g, Pepparkakskryddor 18 g, Nejlika Hel 15 g.
Finns på Coop/Stora Coop.

10:- rabatt

SEMPER KNÄCKEBRÖD
Gäller vid köp av en förpackning Chiafröknäcke eller Havreknäcke med surdeg, 200 g.
Finns på Stora Coop.

5:- rabatt

BAVARIA BLUE TASTY BLUE.
Gäller vid köp av en förpackning Bavaria blue Tasty blue, 175 g.
Finns på Stora Coop.

Varje erbjudande gäller vid ett köptillfälle till och med den 27 december för dig som får Mer Smak nummer 12. 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.

I år firar vi hela julen lite grönare. God Jul!

ÄNGLAMARK

Noga utvalt. Klokt bortvalt.