

coop

Mer Smak

Matglädje som ger eko!



BARNENS ENKLA LASAGNE

(Utan krånglig bechamelsås)

VÅRA 3 BÄSTA THAI- RECEPT

- ✓ Färskva vårrullar med dipsås
- ✓ Nudelsallad med entrecôte
- ✓ Massaman curry

Barnsligt
enkel tårta i
lyxförpackning,
sidan 43.

Koppla av, umgås & ät gott

GLAD PÅSK!

Njut av påskmiddag med ugnsbakad lax med asiatisk touch • Klassisk äggtoddy
• Smarta påskkakor i långpanna och sist men inte minst – vår vackra påsktårta



MÖT NÅGRA SPÄNNANDE VEGANER I PÅSK



Nu finns nya varianter av våra mest älskade favoriter till påsk, som skagenröra och sill.
Bara att duka påskbordet och hälsa alla gäster – oavsett smak – välkomna.
Glad påsk!

coop



Plastas med sockerrör!

Plastpåsen runt Mer Smak är tillverkad av sockerrör från Sydamerika.

Därför plastar vi in 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 säkra på att mått, ingredienser och tider stämmer! (När vi provlagat använder vi vanlig ugn, inte varmluft.)

Fyll påskägget

med ekologiskt påskgodis från Änglamark, som dessutom är veganskt. Godiset finns i tre varianter: fruktgodis, colafaskor och fruktskum, 100 g/påse. Pris i butik ca 17 kr/påse.



Innehåll

Tips & trix	5
Påskmiddag enligt Louise	6
Lammstek på nytt sätt	13
Mathjältarna: Torfolk gård	14
Lär dig laga thaimat hemma	16
Vardagsakuten med fisk	21
Medlemssidorna	29
Helg med bakning & äggtoaddy	35
Barnens kockskola: lasagne	39
Saras söta påsktårta	43

Påsktårten – en rosa dröm med vårkänsla!

VISST GILLAR JAG sillen, äggen, lammsteken och laxen, men påskens höjdpunkt är ändå tårten. Ska man njuta finns det ingen anledning att spara på det goda, och årets påsktårta är nog en av de roligaste jag har gjort. Det är en rosa dröm fylld med vårkänslor där alla genvägar har använts. Fryst passionsfrukt och mango, mortlade Werthers karameller i mascarponekräm och rosa marsipan på rulle. Mycket wow-faktor för minimal insats.

ATT DET FINNS en välbesökt thaikiosk på de flesta orter i vårt avlånga land är ett bevis på hur mycket vi älskar mixen av sötna, syrlighet, hetta och sätta. Följ med oss på en smakresa österut på **sidan 16** så inser du hur enkelt det är att laga thaimat hemma.

VI BEHÖVER FÅ upp ögonen för fler fiskar än lax, och när familjen Fridström ber Vardagsakuten om hjälp att bli bättre på att

laga fisk (gärna hel) är det spännande att ge fisken ny smaksättning. Frasigt panerad sej och rimmad kolja i kokosmjölk är två nya familjefavoriter. Fiska gärna upp dem ur frysdysken, där finns många MSC-märkta sorter att välja på. Lycka till med fångsten!

Sara
Sara Begner
är matkreatör
och chef för
Coop provkök.

Tyck till
om Mer Smak!
mersmak@
coop.se

FOTO: ANNA-LENA
AHLSTRÖM

Bakom kulisserna



Vårkänslor i studion när Louise lagar påskmat.

”Jag älskar verkligen sill”

Hej, Louise Johansson. Du har gjort påskmaten på **sidan 6**. Vad är det godaste på din meny?

– Jag älskar verkligen sill, så den får man inte missa. Havtornens syra tillsammans med det brynta smöret är så gott till matjessillen!

Vad är din matfilosofi?

– Den grundar sig i det vegetariska köket med inslag från västkusten som fisk och skaldjur. Jag älskar att laga mat som, förutom att smaka gott, ser visuellt vacker ut.

Hur ska du fira påsk?

– I år blir det en del äggletande, äggmålande och ”tillsammans-tid” med min lilla Ludde, 4 år.

BRAVO®

100% SMOOTHIE BARA FRUKT, FRUKT, FRUKT

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



NYHET!

Prova Bravo Super Smoothie med extra vitaminer och antioxidanter.



* Gäller dig som fått MerSmak nummer 3. Lokala avvikelser kan förekomma.

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO



ÄNTLIGEN

Påsk!

Något av det bästa med påsken är att det är så få måsten. Men just ägg vill de flesta ha. Här är fem kul-att-veta om ägg.

1 Ägg är bra komplement till vegetarisk mat eftersom de innehåller högkvalitativt och lättillgängligt protein.

2 Ägg håller minst 2 månader i kylskåp. Koka ägg däremot bör ätas inom 5–7 dagar.

Att måla ägg är bästa påsk-pysslet!

3 Ägg innehåller D-vitamin, vilket är ett intressant vitamin för oss som bor här i Norden. D-vitamin bildas i huden av solens strålar, men eftersom vi har ett mörkt vinterhalvår är det inte självklart att vi får i oss tillräckligt med D-vitamin på det sättet.

4 50 miljoner... Ungefär så många ägg äter vi under påskveckan i Sverige.

5 Bästa äggen till ägghalvor får du om du lägger ner äggen i kokande vatten och kokar ca 8 minuter. Kyl ner snabbt med kallt vatten. Beroende på storlek brukar de då bli lagom kokta med fast vita och krämig gula.



Det är inte svårare än så här!

MARÅNGER MED FÄRG

TID: 10 MIN + UGN UGN: 150°

Fina marånger att dekorera påsk-tårtan med. Det är verkligen inte svårt men ger ett så fint intryck.

CA 40 MARÅNGER

3 äggvitor
½ + 1 ½ dl socker
1 krm ättikspirt
1 msk chokladsås

Tips!
Istället för
chokladsås
kan du ta
kolasås.

GÖR SÅ HÄR

- Vispa äggvitorna fluffiga med 1/2 dl socker, med elvisp.
- Tillsätt ättikspirt och resten av sockret och fortsätt vispa till en glansig maräng.
- Ringla ner chokladsåsen och skeda upp 40 små klickar på en plåt med bakplåtspapper. Grädda ca 30 min mitt i ugnen (ej varmluft).

Tommy Myllymäki
är aktuell med
restaurangen
Aira.



MÅNADENS
MATPROFIL

»Det mörkt gröna
är viktigt på bordet«

Tommy Myllymäki är dubbelt aktuell. Just nu tar hans nya restaurang Aira på Djurgården i Stockholm mycket tid, men han är också ny juryordförande för Årets Kock, som han själv vann 2007.

Vad kan man förvänta sig för matupplevelse på Aira?

– Det är en elegant nutida restaurang, med en ödmjukhet inför råvarorna och självklart gästen. Filosofin är att det ska vara en svensk eller nordisk huvud-råvara i säsong, och sedan kan det finnas andra råvaror som komplement. Vi har mandarin i en dessert, till exempel.

Vad äter du till påsk?

– Sill, lax och ägg är självklart för mig. Mycket handlar om att servera sådant som är traditionellt förknippat med påsken, och för mig är även lamm en sådan rätt, även om det egentligen är en höstråvara. Men det är också väldigt viktigt med det mörkt gröna, klorofyllen. Om ramslöken har hunnit komma vill jag alltid ha med den på mitt påskbord på ett eller annat sätt.

Ramslök.





Lägg upp förrätten
så här så blir den lika
vacker som god.

Jag lagade maten!

Louise Johansson är kreatören bakom vår påskmiddag. Hon var finalist i Årets Kock 2019, driver företaget Taste by Louise som frilansande kock och matstylist och arbetar på restaurang VRÅ i Göteborg. Hon var också den första vinnaren i Sveriges Mästerkock.

MER SMAK NR 3 2020

Fräscht, färgglatt
och otroligt gott!

Påskmiddag!

En vacker rätt med matjes, ugnsbakad lax med häftigaste potatisen till och en ljuvligt krämig parfait. **PERFEKT PÅSKMAT!**

RECEPT: LOUISE JOHANSSON STYLING: LENA SÖDERSTRÖM FOTO: JOEL WÅREUS

MATJESSILL MED BRYNT SMÖR & HAVTORN

TID: 10 MIN

Havtorn är en häftig krydda, både syrlig, fruktig och vacker!

4 PORTIONER

4 kokta kalla potatisar
smör, att steka i
2 ägg
50 g smör, att bryna
1 ½ dl frysta havtorn, tinade
4 hela matjessillfiléer
dill

GÖR SÅ HÄR

1. Riv potatisen grovt och stek i omgångar i smör. Häll upp på hushållspapper och låt rinna av.
2. Koka äggen så att de har en krämig mitt, ca 6 min. Kyl ner och skala direkt.
3. Bryn smör i en kastrull på medelvärme tills det doftar nötaktigt och skummar. Häll i havtornen.
4. Skär matjessillarna på längden och fördela på ett fat. Dela äggen och lägg på fatet, mosa lätt med en gaffel. Strö över potatis-smulet och skeda över smöret med havtornen. Garnera med dill.

Passionsdrink med ingefärskombucha

Bara några få ingredienser, men kombinationen är urgod – även alkoholfri.

4-6 GLAS

GÖR SÅ HÄR: Gröp ur 3 passionsfrukter och blanda ev med en skvätt rom i en karaff. Fyll på med 2 små citroner i skivor och isbitar. Häll i 3 flaskor à 33 cl ingefärskombucha och servera direkt.



En trevlig start på
middagen. Servera
gärna med mynta.

MER SMAK NR 3 2020



Det är nästan så att potatisen stjälar showen...

LÄTT SOM EN PLÄTT

UGNSROSTAD POTATIS MED JALAPEÑO & JORDNÖTTER

TID: 30 MIN **UGN:** 225°  

Så här har du inte ätit ugnsröstad potatis förut! Plötsligt blev påskmaten helt ny.

4 PORTIONER

1 kg fast potatis
2 msk rapsolja
2 vitlöksklyftor, finhackade
3 salladslökar, tunt skivade
1 dl salta jordnötter, grovhackade
1 färsk jalapeño, fint skivad
1 kruka koriander, grovhackad

2 msk olivolja

1 msk japansk soja

½ citron, rivet skal och pressad saft

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°. Tvätta och dela potatisen på mitten om de är stora. Vänd runt i olja och vitlök på en plåt med bakplåtspapper. Salta och rosta mitt i ugnen tills de är krispiga, ca 25 min.
2. Strö salladslök, jordnötter, jalapeño och koriander direkt

på potatisen. Ringla över olja och soja, pressa över lite citronsaft. Vänd runt och riv ev över lite citronskal. Servera med laxen och såsen.

MOROTSYOGHURT

2 dl grekisk yoghurt (10 %)
1 dl finriven morot
½ msk finriven ingefära
½ tsk honung
salt

GÖR SÅ HÄR

Rör ihop alla ingredienser till morotsyoghurten och smaka av med salt.

UGNSBAKAD LAX MED SOJA, INGEFÄRA & HONUNG

TID: 25 MIN **UGN:** 175°  

Förmodligen den allra godaste smaksättningen på lax!

4 PORTIONER

600 g laxfilé

½ tsk salt

MARINAD

2 msk olivolja

1 msk japansk soja

2 tsk dijonsenap

1 tsk honung

½ msk finriven färsk ingefära

½ citron, rivet skal och pressad saft

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda alla ingredienser till marinaden.
2. Sätt ugnen på 175°. Skär bort skinnet på laxen. Lägg fisken i en ugnssäker form. Salta och håll över marinaden. Tillaga mitt i ugnen till en innertemperatur på 50°, 15–20 min.

UGNSBAKAD KÅL

TID: 30 MIN **UGN:** 225°  

Om du vill äta en helt vegetarisk middag väljer du kålen istället för laxen. Har du svårt att välja gör du som Louise – serverar båda!

4 PORTIONER

1 kg spetskål

½ tsk salt

MARINAD

2 msk olivolja

1 msk japansk soja

2 tsk dijonsenap

1 tsk honung

½ msk finriven färsk ingefära

½ citron, rivet skal och pressad saft

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda alla ingredienser till marinaden.
2. Sätt ugnen på 225°. Skär kålen i 6–8 klyftor och fördela på plåt. Salta och skeda på marinaden. Rosta tills kålen har fin färg och är mjuk, ca 30 min.

Tips!
Kålen kan köras med potatisen om man har varmluftsugn.



Välj mellan lax och kål – det är samma goda marinad!

PARFAIT MED VIT CHOKLAD & MANGO

TID: 30 MIN + TID I FRYSEN

UGN: 175°

Det är jätteenkelt att göra parfait. Mangon gör den härligt påskgul.

6 PORTIONER

- 200 g vit choklad, hackad
- 1 dl + 2 ½ dl vispgrädde
- 2 äggulor
- 1 ägg
- 1 dl + ¾ dl strösocker

TILL SERVERING

- 1 mango
- 1 lime, rivet skal och pressad saft
- 1 tsk strösocker

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Sprid ut chokladen på en plåt med bakplåtspapper. Rosta mitt i ugnen

till lätt gyllene färg, ca 5 min (håll koll, för det blir lätt bränt).
2. Värm 1 dl grädde i en kastrull. Ta från värmen och tillsätt ¾ av den rostade chokladen. Rör så chokladen smälter. Låt svalna något.
3. Vispa äggulor, ägg och 1 dl socker vitt och pösigt med elvisp. Vispa 2 ½ dl grädde med ¾ dl socker fluffigt.
4. Häll chokladsmeten i äggvispet och rör om. Vänd ner grädden varsamt och håll upp smeten i en stor form eller flera mindre. Låt stå i frysen 3–5 timmar.
5. Skär mangon i bitar och vänd runt med limeskal och socker. Smaka av med limesaft. Strö över resten av den rostade chokladen på parfaiten och servera med mangon.



BUBBLOR TILL PÅSK ETT UTMÄRKT VAL

Mousserande vin är perfekt till påskbordet. Fredrik Schelin ger sina bästa tips.

Syran i det mousserande vinet matchar fett och salt, medan bubblorna rensar munnen mellan varje rätt och gör smaklökarna redo för nästa smaksensation. Att det bubblar upp till feststämning när man poppar en flaska mousserande vin gör inte saken sämre!

Jag tycker inte att man ska överbetona vilken dryck som passar till vad på tallriken, utan ta det som du tycker om, men glöm inte att lägga ner besticken emellanåt och faktiskt smaka på maten ihop med drycken. 1+1=3, säger man ju ofta, och det stämmer. Om man bara tar sig tid att prova. Jag vet inte om det är för att vi svenskar historiskt har levt i ett kallt land, eller om det är vår vikingasjäl, men ofta när det är dags för festmiddag slår man sig ner, skålar med varandra, och hugger snabbt in på maten för att hinna äta innan maten kallnar. Sedan lutar man sig tillbaka och skålar igen. Hur ska man då kunna ta till sig kombinationen som vin och mat skapar? Pausa då och då under måltiden, avnjut kombinationerna och se vilken magi dryck och mat kan skapa ihop.



El Miracle Cava Brut. Nr 7700, 87 kr.

Här har vi en cava i modern stil med fruktiga inslag av citrus, gula äpplen och mineralitet. Perfekt som aperitif och till påsklamm. Pris och kvalitet gör vinet till ett fynd.



Giotti Prosecco Extra Dry. Nr 74806, 78 kr.

En torr prosecco som trots den blyga prislappen bjuder på exakt vad man förväntar sig. Härligt flörtig piggelin som balanseras av citrus och vita blommor. Perfekt som välkomstdrink men även till det söta på påskbordet.



Henkell Alcohol free. Finns i butik, ca 53,50 kr.

Alkoholfri! Fruktig smak med liten sötna, inslag av äpplen, ananas, vita blommor och citrus. Vinet för dig som inte vill ha alkohol men ändå vill avnjuta härliga smakkombinationer. Passar genomgående till påskmaten.



Launois Blanc de Blancs Brut. Cuvée Réserve. Nr 7450, 329 kr.

En riktigt prisvärd champagne med vacker flaskform. Fruktig och frisk med tydliga toner av citrus och mineraler. Det perfekta vinet som välkomstskål under påskäggsjakten eller till påskens räkomelett.



Henriot Blanc de Blancs Brut. Nr 76239, 389 kr.

Hos oss vinkännare en toppchampagne som finns i beställningssortimentet. Mjuk och krämig mousse med frisk mineralrik syra. Vinet bjuder på härliga toner av mjölkchoklad, nybakad brioche, aprikoser och grapefrukt. Perfekt till den gravade laxen.



Pol Roger Brut Réserve. Nr 7549, 445 kr.

Kanske en av det svenska folkets favoriter från Champagne. Perfekt balans mellan de tre olika druvorna med en friskhet av äpple och citrus. Passar utmärkt som den är men klarar av det mesta som påskbordet har att erbjuda. En allroundchampagne.



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

Nyhet! Abonnera på glasögon

Nu finns Glasögon All-Inclusive där du kan 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. Som Coop-medlem får du 25% rabatt på samtliga par du väljer i abonnemangent.



Coop-medlem erhåller 25% rabatt på samtliga par som inkluderar i abonnemangent i alla Synoptiks butiker, mot uppvisande av aktuellt Coop-kort. Ord. pris från 135 kr/mån. Bindningstid 24 mån. Rabatten kan ej kombineras med andra kampanjer och gäller tills vidare. Mer information se synoptik.se/glasogon-all-inclusive



Servetter
Bjud på en färgsprakande dukning med mönstrade servetter, 19,95 kr.



Gult är fint
Tabletter i färg gör bordet klart för påsk, 39,90 kr.

LEKFULLT & MYCKET FÄRG!



Till riset
Glada färger och fina mönster på äggen, 49,90 kr.

Lysande lykta
Den fina lilla lyktan finns i olika färger, 69,90 kr.



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

Påskens pynt!

När ljuset återvänder firar vi med pyssel och fina prylar.



Pyssla på!
Till alla påskpysslare: odekorerade ägg att måla själv, 34,90 kr.



Stilrent
Snyggt med svartvitt. Påskägg, 17,90 kr.



Påsksmink
För alla fina påskgummor och påskgubbar, 29,90 kr.



Påskpåse
Påsarna finns med olika motiv och storlekar, 10,90–19,90 kr.



Gulligt pynt
Galet gulliga harar till påskbordet, 34,90 kr.

Favorit i repris!

Lammstek i ny stil

Låt lammsteken få smak av soja, honung och vitlök, och **SERVA PÅ NYTT SÄTT** i nystekta minibrod. Succé!

RECEPT: SARA BEGNER & DANIELLE BROOKES STYLING: LENA SÖDERSTRÖM

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT



SLOWCOOKED LAMM MED INGEFÄRA & VITLÖK

TID: 45 MIN + 3-5 TIMMAR I UGN UGN: 150°

Smakerna och serveringen är lånade från klassisk pekinganka, perfekt till lammsteken.

6 PORTIONER

- 1 ½ kg benfri lammstek
- 2 msk flingsalt
- 1 tsk svartpeppar
- 1 msk olja
- 3 vitlöksklyftor, rivna
- 40 g färsk ingefära, grovripen
- 1 ½ dl vatten
- ½ dl japansk soja

SOJASIRAP

- 1 dl japansk soja
- ¾ dl flytande honung eller ljus sirap
- 1 tsk ättikspirt (12 %)
- 1 vitlöksklyfta, finhackad
- ½ röd chili, finhackad

TILL SERVERING

- 250 g rättika
- 250 g morötter
- ½ kinakål
- färs koriander, grovhackad
- små tortillabröd, hembakade eller köpta

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 150°. Salta och peppra steken runt om. Hetta upp en ugnssäker stekpanna eller gryta och bryn köttet i olja. Gnid in steken med vitlök och ingefära.
- Häll i vatten och soja. Sätt på ett lock eller täck med ugnsfolie. Tillaga i nedre delen av ugnen 3–5 timmar (beroende på stekens storlek m m). Vänd lammets efter ungefär halva tiden i ugnen. När det är klart ska man lätt kunna dra isär köttet med en gaffel.
- Koka ihop soja, honung och ättikspirt med vitlök och chili några minuter, till en sirap.
- Strimla rättika, morötter och kinakål tunt. Dra loss lammköttet med gafflar. Servera köttet i bröden, fyllda med grönsaker, koriander och sojasirap ringlad över.

GÖR SÅ HÄR: Blanda 6 dl vetemjöl, 1 msk strösocker och 1 tsk salt i en bunke. Häll över 2 ½ dl kokande vatten. Arbeta snabbt ihop till en smidig deg. Forma 15–20 bollar och kavla ut så tunt det går. Pensla med sesamolja, och stek i torr panna till fin färg. Vira in dem i handduk till servering.

THE Reef
Hotel & Resort
FREDRIKSHAMN

Alltid minst 20% medlemsrabatt!

The Reef Hotel & Resort
– ett karibiskt vattenäventyr!

Hela familjen kommer att älska The Reef Hotel & Resort i Fredrikshamn. Ta en minisemester och njut av en helt ny värld av vatten och äventyr. Hotellet ligger på gångavstånd från färjeterminalen. Ni bor bekvämt mitt i äventyret, med 32-gradig värme, vågskvalp och en varm bris i palmbladen. Bada, busa, åk vattenrutschbana, dyk efter skatter och pausa i någon av bubbelpoolerna.

Prisexempel:

Dubbelrum & resa

672:-/pers*

Totalt fr 1 344:-/2 pers (Ord. pris fr 1 853:-)

Prisexempel:

Familjerum & resa

400:-/pers*

Totalt fr 1 602:-/4 pers (Ord. pris fr 2 285:-)

I priset ingår: Båtresa Göteborg–Fredrikshamn t/r med Stena Line (exkl. bil), 1 natt inkl. frukost, karibiskt äventyrsbad, wi-fi samt tillgång till fitnessrum. Ett barn 0–3 år utan kostnad per familj.

Coop medlemspris!

Passa på att boka ett av de nyrenoverade karibiska rummen!

Stena Line



Nominerade till Änglamarkspriset

Den ekonomiska föreningen Torfolk & Vänner nominerades till Änglamarkspriset i fjol, för att de "ger unga människor och nyanlända möjlighet att komma igång med kommersiell odling". De vann inte, men Olle Göransson och Marica Möller har faktiskt redan tagit hem segern en gång – 2004, då Torfolk Gård prisades.

"Vi vill ha fler konkurrenter."

Mathjältarna: Marica Möller & Olle Göransson "FÖR OSS HÄNGER MILJÖ OCH MÄNNISKA IHOP"

Olle Göransson och Marica Möller flyttade till Torfolk Gård under 1970-talets Gröna vågen-era. Nu 40 år senare får de uppleva nästa gröna våg. Något som deras eget driv att utbilda konkurrenter har bidragit till.

SLUTET AV 1970-TALET flyttade medvetna storstadsmänniskor ut på landet med drömmen om ett naturligare och sundare liv. Två som lämnade Stockholm bakom sig var Olle Göransson och Marica Möller, som anslöt till Torfolk Gård strax norr om Munkfors i Värmland. – Av de första som kom hit är ingen kvar, säger Olle Göransson. Jag anlände två år efter att allt hade startat och min hustru Marcia kom hit ytterligare några år senare.

Att just detta par blev bofasta förklarar Olle med att de "gillade det de höll på med och dessutom lyckades försörja sig på det". För ekologisk odling handlade för Marica och Olle inte enbart om miljöengagemang utan också om social samverkan, vilket skapade samarbeten med såväl andra utflyttade "gröna vågare" som Värmlands-bördiga lantbrukare.

– För oss hänger miljö och människa ihop, säger han. Är man intresserad av miljö är man intresserad av människor. Vår grundtanke har alltid varit att mat ska alla ha, och maten är vägen till både människors hjärtan och tankar.

Samarbetena ledde i början av 1980-talet fram till att några odlare gick samman i föreningen Samodlarna, då Konsum Värmland hade visat sig framsynta nog att vilja saluföra ekologiskt men samtidigt krävde en samlad logistik för varorna. Snart involverades fler odlare, även från andra delar av Sverige, vilket lade grunden till det som i dag heter Ekologiska Lantbrukare. Det blev i sin tur startskottet för KRAV.

– Handeln behövde på något sätt motivera varför en morot kostade mer än en annan, berättar Olle. Då krävdes ett slags kvalitetsmärkning – det blev KRAV.

Så det är minst sagt en bra bit livsmedels-

historia som utgår från Torfolk Gård?

– Jo, jag är stolt över allt som har hänt under de här 40 åren, och hur allt har utvecklats till där vi är i dag. Samtidigt kan jag ibland nostalgiskt blicka tillbaka till en tid när det var lite gulligare.

Hur menar du?

– Allt är mer storskaligt i dag. KRAV:s första regelverk rymdes på en A4-sida, i dag är det en mindre telefonkatalog, för att nämna en sak. Samtidigt får man göra vad man kan för att hålla kvar närheten till det lilla. Vi är till exempel aktiva i flera Ekoringer – Facebookgrupper där producenter och konsumenter samlas och kommunicerar om vilka varor som finns, varpå det förbeställs och affären sedan görs upp på bestämd plats och tid.

Även ert senaste projekt, föreningen Torfolk & Vänner, är väl ett sätt att försöka ta allt tillbaka dit ni en gång började?

– Det kan man nog säga. Det vi upplever nu är en "Gröna vågen 2.0". Intresset för klimatet växer, liksom tanken på att driva jordbruk. Torfolk & Vänner startades för att det i dag finns många – både nyanlända och unga svenskfödda – som vill bedriva jordbruk. Men det är svårt om man inte råkar ha en kappsäck full med pengar. Vi såg att vi och andra här omkring hade både ytor att hyra ut och maskinparker som inte nyttjades till fullo. Torfolk & Vänner ska erbjuda möjlighet att hyra in sig, så att man kan komma igång och lära sig mer.

Hur har det artat sig?

– Mycket bra. Vi har i dag ett antal som är igång och odlar. Ta till exempel Tarek Hamish, som drev jordbruk i Syrien tidigare. Nu har han via Torfolk & Vänner kommit igång ordentligt och står i begrepp att starta eget.

Så rent krasst är det ett projekt där ni gör allt för att skaffa er fler konkurrenter?

– Absolut. Visionen är inte att vi ska växa och anställa fler, utan att andra ska få möjlighet att vara sina egna och nå ut med sina produkter. Vi vill påverka samhället i en positiv riktning, precis som tanken var när vi flyttade hit en gång i tiden. ♥



LINGONRUTOR

UGN: 200° TID: 40 MIN

God syrlig lingonsylt som möter smörig havretopping är hemligheten bakom den här populära kakan från Torfolk Gård.

24 RUTOR

150 g smör, rumsvarmt
1 ägg
4 ½ dl vetemjöl
1 ½ dl strösocker
1 msk bakpulver
2 dl lingonsylt, eller annan sylt

HAVRETOPPING

50 g smör
2 dl havregryn
1 dl strösocker
1 tsk vaniljsocker

GÖR SÅ HÄR

1. Rör smöret smidigt och vispa ner ägget. Blanda mjöl, socker och bakpulver och rör ner i smörblandningen. Tryck ut smeten på en ugnsplåt med bakplåtspapper till en 1 cm hög platta och bred lingonsylten ovanpå.

2. Havretopping: Smält smöret och blanda med havregryn, socker och vaniljsocker. Häll smeten över lingonsylten så att det täcker. Grädda långt ner i ugnen 20–25 min. Skär i rutor när kakan svalnat något.

Semester-
feeling

3 THAI-FAVORITER!

Smakrik gryta, urgoda vårrullar eller biffsallad – de här rätterna passar när du är sugen på något riktigt gott. Tre favoriter att **LAGA OM OCH OM IGEN!**

RECEPT: DANIELLE BROOKES STYLING: KAROLINA OLSON HAGLUND
FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

Älskar du inte koriander? Ta mynta och thaibasilika.

REDAKTIONENS VAL

FÄRSKA VÅRRULLAR MED FÄRS & MANDELDIPPSÅS

1

TID: 1 TIMME

Om du inte har provat att göra färska vårrullar än – då är det dags. Det blir en ny favorit.

4 PORTIONER

- 400 g färs (blandfärs, kyckling eller vego)
- 1 msk neutral olja
- 2 vitlöksklyftor, finrivna
- 2 msk finriven ingefära
- 2 msk japansk soja
- 2 msk fisksås (kan ersättas med lite salt)
- 1 msk socker eller ljus sirap
- salt
- 1 frp rispapper

DIPPSÅS

- 1 dl mandelsmör
- 2 msk japansk soja
- 4 msk vatten
- 1 msk flytande honung eller ljus sirap
- 3–4 färska limeblad/1 citrongräs, finhackat
- 1 msk finhackad ingefära

FYLLNING

- 150 g rödkål
- 150 g morot
- ½ gurka
- 2 salladslökar
- 100 g färska böngroddar
- 1 röd chili, tunt skivad
- 1 kruk koriander
- 1 kruk mynta

GÖR SÅ HÄR

1. Stek färsen i olja. Tillsätt vitlök och ingefära och stek lite till. Häll i soja, fisksås och socker. Låt puttra ihop. Smaka av med salt.
2. Mixa ihop alla ingredienser till dippsåsen och smaka ev av med salt. Strimla kål, morot, gurka och salladslök så tunt det går.
3. Doppa ett rispapper i taget i kallt vatten tills det går att böja, ca 10 sek. Lägg ut på bänken eller en tallrik och lägg på lite av alla grönsaker, färs, mynta eller korianderblad. Vik in kanterna och rulla ihop till en rulle. Lägg på ett fat och gör likadant med resten av rispapprena. Låt inte rullarna nudda varandra, då klibbar de ihop.
4. Servera rullarna med dippsåsen.

Middagsservering (Tacostyle!)

Det är mysigt att låta var och en göra sina egna rullar. Ställ fram skålarna med grönsaker. Ställ fram vatten i en vid panna/paj-form på bordet. Doppa rispapprena i vattnet allteftersom och låt var och en fylla och rulla ihop sin egen vårrulle.

MASSAMAN CURRY

TID: 35 MIN

Riktigt härlig "husmanskost" från Thailand, med massor av smak, crunchiga nötter och matighet.

4 PORTIONER

- 400 g potatis
- 2 stora morötter
- 2 gula lökar, hackade
- 2 tsk neutral olja
- 4 dl vatten
- 250 g kokosmjölk
- 2–3 färska limeblad (eller torkade)
- 1 kanelstång
- 1 burk kokta kikärter (400 g), avsköljda
- salt

CURRYPASTA

- 1 dl salta jordnötter
- 40 g ingefära, skalad hackad
- 2 vitlöksklyftor

- 1 tsk chiliflakes
- 1 msk gurmjöl
- ½ msk spiskummin
- 1 msk malen koriander
- 1 tsk mortlad kardemumma
- 2 msk neutral olja

TILL SERVERING

- 3 dl jasminris
- 1 kruk koriander

GÖR SÅ HÄR

1. Koka ris enligt anvisning på förpackningen. Mixa ihop alla ingredienser till currypastan.
2. Skala och tärna potatis och morötter. Fräs löken i olja tills den är mjuk. Sked ner currypastan och stek tills det börjar dofta. Tillsätt potatis, morötter, vatten, kokosmjölk, limeblad och kanelstång. Låt sjuda tills potatisen är al dente.
3. Häll i kikärterna och låt sjuda med någon minut. Servera grytan med ris och koriander.

Enkla och billiga ingredienser som i den här kombinationen blir genialiska.

3 NUDELSALLAD MED SKIVAD ENTRECÔTE

TID: 40 MIN  

En riktigt lyxig sallad med alla de härliga thailändska smakerna: ingefära, soja, chili, sesam, vitlök...

4 PORTIONER

200 g vermicellinudlar (glasnudlar)
100 g vitkål, tunt strimlad
100 g morot, fint strimlad
2 salladslökar, fint skivade
1 röd paprika, strimlad
1 pakchoi, strimlad
1 kruka koriander, grovt hackad

DRESSING

1 dl japansk soja
2 msk socker eller ljus sirap
2 msk finriven ingefära
1 msk sesamolja
1 msk ättiksprit (12%)
1 röd chili, finhackad
2 msk skalade sesamfrön, till servering

ENTRECÔTE

500 g entrecôte
¾ dl japansk soja
1 vitlöksklyfta, finriven
1 msk olja eller smör, till stekning
svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Skär köttet i 3–4 skivor. Blanda soja och vitlök och vänd runt med köttskivorna. Låt stå en stund.
2. Blanda alla ingredienser till dressing. Rosta sesamfröna i torr panna till fin färg.
3. Koka nudlarna enligt anvisning på förpackningen. Hetta upp en stekpanna och stek köttet i olja eller smör till fin stekyta på båda sidor, gärna med lätt rosa mitt. Dra några varv med pepparkvarnen.
4. Skölj hastigt av de nykokta nudlarna och vänd ner varma i dressing. Tillsätt alla grönsaker och hälften av koriandern och sesamfröna. Toppa med resterande koriander och frön.
5. Skär köttet i tunna skivor och lägg ovanpå nudlarna vid servering.

Tips!

Låt var och en pressa över limesaft vid bordet.

TIPS!

När du steker köttet: Lägg det i riktigt het panna. Stek lite åt gången, annars blir pannan kall och köttet släpper vätska och blir kokt istället för stekt. Låt köttet vila ca 10 min på skärbrädan innan det skärs upp, så att inte köttsaften rinner ut.

EN ALKOHOLFRI NYHET.

En god och krispig lager på 0,0% från bryggeriet i Falkenberg. Karaktäriseras av en maltig smak och avslutande balanserad beska. Från malten får ölet en brödig och karamellig ton och humlen balanserar upp med en frisk örtig doft och smak.



FALCON
ALKOHOLFRI





07:12

Surdegsmacka med BreOliv.



12:28

Surdegsmacka med mozzarella, tomat & BreOliv.



MILD SMAK AV
OLIVOLJA

BreOliv — årets bästa hälsomat.*

Olivolja är medelhavsmatens hjärta. Ett av de klokare val du kan göra, enligt forskningen.**

BreOliv är gjord på 72 % olivolja, 18 % fett från sheafrukten, för bredbarheten, lite salt och vatten. 0 % tillsatser.

BreOliv passar fint med många sorters bröd eller i en god röra.



* ENLIGT TIDNINGEN MÅBRA 2019 (BREOLIV ORIGINAL) SAMT 2020 (BREOLIV MILD).
** ATT ERSÄTTA MÄTTAT FETT MED OMÄTTAT FETT BIDRAR TILL ATT BIBEHÅLLA NORMALA KOLESTEROLNIVÅER I BLODET.
DET ÄR VIKTIGT MED EN MÅNGSIDIG KOST OCH EN HÄLSOSAM LIVSSTIL.

Hjärte-
gott!

BREOLIV.SE

Hjälp, vi
vill bli *bättre*
på att laga
fisk!

OK, jag
kommer.
Det här fixar
vi lätt!

”Vi har en fiskälskande fyraåring
i familjen. Algot gillar **ALLA SORTERS
FISKAR**, och vi behöver bli bättre på att laga
till dem”, säger Elin Fridström. ”Lär oss
att fixa godare fiskmiddagar!”

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



Vi som fick besök!

FAMILJEN: Elin och Henrik Fridström
med barnen Ebbe, 8 år, och fiskälskande
Algot, 4 år.

BOR: I Borgeby.

GÖR: Elin är verksamhetschef på ett utred-
ningshem och Henrik jobbar som enhetschef.

KOPPLAR AV MED: Vi gillar att umgås med
varandra och spela ett roligt familjespel.

DET GÅR PÅ ett ögonblick så har Algot
Fridström fiskat upp och öppnat favorit-
paketet bland Saras matkassar. En aldeles
hel och fin färsk fisk. Lyckan är total.

– Algot älskar att vara en del av mat-
lagningen, berättar Elin. Han är så förtjust
i fisk att han valde att köpa en hel näbb-
gädda istället för glass vid förskoleavslut-
ningen. Han kryddade den helt på egen
hand och gjorde ett foliepaket som han
la på grillen.

Även om alla i familjen Fridström gärna
äter fisk ryms det även en vegodag, pasta-
rätter och en del viltkött, som levereras av
snälla släktingar, bland veckans middagar.

– Vi behöver få tips på fler sätt att laga
och krydda för att fisken inte ska bli torr
och trist. Och hur lagar man till en hel
fisk så att den blir både fin att se på och
smakar gott? undrar Henrik.

Sara har flera recept hon kan tipsa
familjen om.



– Hel fisk är lättast att laga i ugnen på
låg temperatur. Salta ordentligt och fyll den
med örter och grönt så ångar smakerna in
i fiskköttet under tillagningen. Gör några
snitt i skinnet och fyll med smör, det gör
susen för extra god smak, säger hon.

Vad som händer med den hela fisken som
Algot hittade i matkassen, ja det får du se
på nästa sida.

*Vänd blad för tips &
5 goda recept! —>*



Ebbe håller koll så att pappa gör rätt.

1 Grunda med egen buljong

Det kan verka krångligt, men att koka egen fiskbuljong är inte så märkvärdigt. Och definitivt värt det. Resultatet när du kokar fiskskrovet blir en buljong med mild smak som är grunden till många goda fisksåser. Smaksätt med vitt vin, citron eller finriven pepparrot och hackat ägg. Blir det buljong över fryser du in den i tärningar som ligger beredda till nästa fiskmiddag.

2 Panera mera

Frasigheten hos en panerad fisk gör den till en av veckans bästa middagar. Inte minst enligt barnen. Prova det lite grövre asiatiska ströbrödet panko om du vill maxa fraset. Dippa bitarna i en kall sås och njut.

Solrosfrön
Kokos
Krossade cornflakes
Sesamfrön
Krossat knäckebröd

MER
KNAPRIG
PANERING
TILL FISK:

3 Hitta en vit favorit

Nästa gång handen av gammal vana greppar den rosa laxen, tänk vitt istället. Torsk är vårt vanligaste vita val, men kolja, sej och spätta är fantastiska fiskar som är värda mycket mer uppmärksamhet.

- **Sej**, god att använda till fish'n'chips. Perfekt till nuggets.
- **Kolja**, blir ännu godare om den rimmas.
- **Spätta**, stek och njut tillsammans med brynt smör och kapis.



Låt fisken möta nya kryddor – du kommer att bli glatt överraskad.

4 FISK FÖR ALLA SMAKER

Mångfalden av grönsaker, kryddor och spännande smaksättare är större än någonsin. Så låt fisken stämma träff med indisk curry, kokosmjölk, rödbetor eller wasabi. Inspireras av nya smaker och tillbehör och ät fisk fler dagar i veckan.



Ju fler kokar desto godare soppa, tycker Sara, Ebbe och Algot.



FOTO: EMILY DAHL

5 "Jag älskar japansk soja till fisk"

Frida Ronge är en av våra främsta kokar när det gäller fisk och skaldjur. Hon har skapat en egen nordisk-japansk matlag-ningsstil. Som ambassadör för miljömär-ningen MSC vill hon inspirera oss att välja hållbar fisk och att vidga våra fiskvyer.

- ✓ Välj hållbart fiske och håll utkik efter miljö-märkningarna **MSC** på vild-fångad fisk och **ASC** för odlad fisk när du köper fryst fisk, och fråga efter den när du köper färsk fisk. Ju mer alla frågar, desto mer kan vi påverka att fisken som säljs är hållbart fiskad.



- ✓ En digital termometer rekomen-derar jag varmt när du lagar fisk. Att hålla koll på fiskköttets innterempera-tur är det säkraste sättet för att det inte ska bli torrt och tråkigt.

- ✓ Japansk soja är en av mina favoriter till fisk, speciellt om fisken är halst-rad eller rå, men umamin i sojan ger extra fin smak till många fiskar.

- ✓ Vidga dina fiskvyer och prova en ny sort. Det finns många goda vita certifierade skandinaviska fiskar som till exempel rödspätta, kummel, sej, lubb och kolja.



Ebbe och Elin fixar fisken.

6 Rätterna med fisk som hela familjen gillar



Röding är en exklusivare fisk, perfekt när du vill lyxa till middagen.

HEL RÖDING MED CITRON- OCH DILLSÅS

TID: 40 MIN UGN: 175°

4 PORTIONER

2 hela **rödingar**/öringar* (beroende på storlek)
salt
2 msk **smör**
¼ **fänkål**, skivad
½ **citron**, skivad

FISKBULJONG

fiskhuvuden eller skrovet av fileade fiskar
dillstjälkar
½ **gul lök** i klyftor
3 **lagerblad**
8 **vitpepparkorn**
1 tsk **salt**
vatten, ca 5 dl

SÅS

½ **gul lök**, finhackad

¼ **fänkål**, finhackad
1 msk **smör**
ca 4 dl **fiskbuljong**
1 ½ dl **vispgrädd**
citron, pressad saft
salt och peppar
½ dl **finskuren dill**

TILL SERVERING

1 kg **kokt potatis**
½ **fänkål**
2 msk pressad **citronsaft**
1 msk **olivolja**
1 tsk **flingsalt**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Skär bort huvudena och lägg dem i en kastrull med dillstjälkar, lök, rotdelen av fänkålen, lagerblad, pepparkorn och salt. Häll i vatten så det

täcker. Koka upp och låt koka ca 10 min. Sila ner buljongen i ett litermått eller skål.

2. Snitta fisken, salta och lägg i några klickar smör. Fyll fisken med fänkål och citronsivor. Tillaga i mitten av ugnen ca 20 min, till en inntemperatur på 52°.

3. **Sås:** Fräs lök och fänkål i smör. Häll i buljongen och låt koka tills ca hälften återstår. Häll i grädd. Låt sjuda ca 10 min. Smaka av med citronsaft, salt och peppar. Vänd ner dill.

4. Hyvla resterande fänkål tunt, gärna med mandolin. Vänd runt med citronsaft, olivolja och salt. Servera fisken med kokt potatis, sås och fänkålssalladen.

* VALJ FISKAR SOM ÄR HÅLLBART FISKADE.

Medlems-erbjudanden laddade på ditt kort

30% rabatt



BRAVO SMOOTHIE/ SUPER SMOOTHIE

Gäller vid köp av en Bravo Smoothie Jordgubb/Blåbär/Hallon, Mango/Passion, Ananas/Kokos, Kiwi/Zu/Äpple, Skogsbär. 1000 ml eller en Bravo Super Smoothie Vitaminkick eller Antioxidant, 750 ml.

25% rabatt



KAVLI MAJONÄS

Gäller vid köp av en Kavli majonnäs tub, 275 gram. Välj mellan Äkta majonnäs, Lättmajonnäs, Citronmajonnäs eller Smörgåspickles.

3 FÖR 2

FALCON ALKOHOLFRI

Köp 3 betala för 2. Gäller vid köp av Falcon Alkoholfri 0,0% 33 cl.



Finns på Stora Coop.

10:- rabatt



ZETA BREOLIV

Gäller vid köp av en Zeta BreOliv Mild 200 gram. Ett vegetabiliskt val som passar fint till många sorters bröd. Gjord av 72% olivolja, 18% fett från shea, vatten och salt.

Finns på Stora Coop.

Varje erbjudande gäller vid ett köptillfälle till och med den 29 mars för dig som får Mer Smak nummer 3. 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.



Tips!
 Servera med en klick yoghurt i grytan om du tycker den är stark.

FISKGRÖTA MASALA

TID: 20 MIN
Fisk passar jättebra till de indiska, lite heta kryddsmakerna.

- 4 PORTIONER**
- 250 g broccoli, i bitar och buketter
 - 1 paprika, tärnad
 - 1 gul lök, strimlad
 - 1 msk neutral olja
 - 1 påse curry masala kryddmix (30 g)
 - 3 dl crème fraiche
 - 2 dl vatten
 - 2 frp fryst tärnad fisk* (å 300 g), tinad
 - salt och svartpeppar

- YOGHURTBRÖD**
- 4 dl vetemjöl
 - 2 tsk bakpulver
 - 1 tsk salt
 - 4 dl yoghurt (10%)
 - 1 ägg
 - neutral olja, till stekning

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.

GÖR SÅ HÄR

- Fräs broccoli, paprika och lök i olja ett par minuter. Tillsätt curry masala kryddmix, crème fraiche och vatten. Rör om och låt puttra någon minut. Salta fisken och lägg ovanpå (tryck ner lätt i såsen) och låt sjuda under lock tills fisken är klar.
- Blanda mjöl, bakpulver och salt. Rör i yoghurt och ägg. Hetta upp rikligt med olja i en panna och klicka i smeten. Stek tills bröden puffar och har fin färg på båda sidor. Flingsalta ev. Servera direkt till fiskgrytan.



FISKNUGGETS MED MATVETESALLAD & FETAOSTYOGHURT

TID: 35 MIN
Frasiga nuggets kan få hela familjen att bli fiskälskare. Dippas och en matig sallad är urgott till.

- 4 PORTIONER**
- 600 g sej, kolja eller annan fiskfilé*
 - 1 tsk salt
 - 1 dl vetemjöl
 - 2 ägg, lätt vispade
 - 2 dl ströbröd
 - ½ dl sesamfrön
 - smör, till stekning

- FETAOSTYOGHURT**
- 3 dl yoghurt (10%)
 - 75 g fetaost
 - 1 vitlöksklyfta, finriven

- MATVETESALLAD**
- 3 dl matvete
 - 1 kruka persilja, finhackad
 - 1 rödlök, finhackad
 - 300 g körsbärstomater, tärnade

- 2 msk olivolja
- 2 msk pressad citronsaft
- salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

- Matvetesallad:** Koka matvete enligt anvisningen på förpackningen. Låt svalna något. Blanda med persilja, lök, tomat, olja och citronsaft. Smaka av med salt och svartpeppar.
- Skär fisken i mindre bitar och salta. Vänd bitarna först i mjöl, sedan ägg och sist i ströbröd blandat med sesamfrön. Stek i rikligt med smör till fin färg på medelvärm. 3. Rör ihop yoghurt med smulad fetaost och smaka av med vitlök. Servera fisken med matvetesallad och yoghurtsås.



STEKT SPÄTTA MED RÖDBETOR & BRYNT SMÖR

TID: 45 MIN
Brynt smör är klassiskt gott till rödbetor och kapris. Rätten funkar med all vit fisk.

- 4 PORTIONER**
- 600 g rödspättafiléer eller 4 hela spättor*
 - 1 dl mjöl, helst rågmjöl
 - smör, till stekning
 - 1 tsk salt
 - ½ tsk nymalen svartpeppar
 - 1 kg potatis, till servering

- RÖDBETOR**
- 500 g rödbetor
 - 75 g smör
 - ½ rödlök, finhackad
 - 1 dl små kapris, avrunna

ANDRA FINA FISKAR FUNKAR OCKSÅ

Till den här rätten kan du använda fryst spättafilé eller hela spättor. Eller plattfisk som bergtunga eller rödtunga. Eller för all del vilken vit fisk som helst!



2 veckor senare

Hej, Elin och Henrik. Har det blivit lättare att fixa firren?

– Ja, vi uppskattade verkligen att Sara gav oss bra tips för att laga en hel fisk. Såsen gjord på egen fond smakade fantastiskt, och att få rulla fiskbitar i panering är ett toppentips för hjälpsamma barnhänder.

GÖR SÅ HÄR

- Blanda salt och socker och klappa in fisken med blandningen. Låt vila i rumstemperatur ca 10 min. Torka av fisken ordentligt och lägg i en ugnform.
- Koka riset enligt anvisning på förpackningen.
- Sås:** Koka upp kokosmjölk, vatten, limeblad eller citrongräs, chili, ingefära och fisksås. Sjud ett par minuter. Smaka av med limesaft och håll såsen över fisken. Tillaga mitt i ugnen tills fisken har en innertemperatur på 52°, ca 15 min. Värm sojabönorna och servera till fisken och riset. Servera med koriander och ev extra limeklyftor.

RIMMAD KOLJA MED KOKOSMJÖLK & LIMEBLAD

TID: 25 MIN  
UGN: 175°
Fisksoppa med kokosmjölk, ingefära, lime och chili... Urgott!

- 4 PORTIONER**
- 600 g kolja eller torsk*
 - 1 msk salt
 - 1 msk strösocker
 - 3 dl ris
 - 225 g frysta sojaböner
 - 1 kruka koriander
 - ½ lime, i klyftor

SÅS

- 400 ml kokosmjölk
- 1 dl vatten
- 1 citrongräs/4 limeblad
- 1 röd chili, finhackad
- 1 msk riven ingefära
- 1 msk fisksås
- ½ lime, saft



Nyheter på PÅSKBUFFÉN

Coops provkök fick ett uppdrag: Skapa enkla och goda rätter till påskbuffén. Det blev laxröra med majonnäs, spännande rispappers-
snittar med het tofu och en smördegskorg med skagenröra.

RECEPT: COOP PROVKÖK



"Det ska vara enkelt att bjuda på påsklunch."
/Henrietta, Provköket

Varmrökt laxröra med majonnäs & pepparrot

TID: 10 MIN

Lax, pepparrot och majonnäs – helt perfekt röra att klicka på en gurkskiva.

CA 12 STYCKEN

100 g varmrökt lax
1 dl Kavli majonnäs
2 msk finriven
pepparrot
ca 2 msk citronsaft
½ gurka
rosépeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Bryt laxen i mindre bitar och rör ihop med majonnäs och pepparrot. Smaka av med citronsaft.
2. Skär gurkan i cm-tjocka skivor. Klicka på laxröran. Garnera med smulad rosépeppar.



Majonnäs är en bra grund när man vill göra röror av olika slag.



► Kavli äkta majonnäs är tillagad efter ett klassiskt svenskt recept från Älvsjö med rapsolja från Norden och ägg från frigående höns.

Friterat rispapper med mangotofu & jalapeño

TID: 10 MIN

Ett gott alternativ till sill som passar perfekt att lägga på frasiga "krustader" av rispapper.

CA 12 STYCKEN

3 rispapper
ca ½ dl neutral olja
1 burk Coop mangotofu
med jalapeño
1 jalapeño, finhackad

GÖR SÅ HÄR

1. Häll olja i en stekpanna så det täcker botten helt och hetta upp. Bryt varje rispapper i 4–5 bitar och lägg i ett i taget. Papperet ska direkt puffa upp när det läggs i oljan. Lägg dem på ett hushållspapper och låt rinna av.
2. Skeda på tofubitar på rispapperet och garnera med jalapeños.



► Spännande ny smak! Passar också i en wrap eller i en sallad. Finns även i smakerna Wasabi/sesam, Skärgård/tångcaviar och Senap/dill.

Tofu är perfekt att smaksätta – den har en så neutral smak.



"Friterat rispapper som toppas med något gott, både lätt och vackert."
/Sara, Provköket



"Så härligt att kunna bjuda på något kul till gäster som äter vego!"

/Danielle, Provköket

Tofuröra Skagen i smördegskorg

TID: 30 MIN UGN: 200°

De små smördegskorgarna gör hela rätten till en "happening".

12 STYCKEN

1 färsk smördeg (265g)
1 ägg, till pensling
1 burk Tofuröra Skagen (175g)
tångcaviar
dill
citron

GÖR SÅ HÄR

1. Rulla ut smördegen och skär i ca 12 bitar. Kavla dem något tunnare och lägg dem i en smord muffinsplåt. Nagga med gaffel och pensla med lättvispat ägg. Grädda mitt i ugnen tills de puffat upp och fått fin färg, ca 20 min.
2. Låt svalna och skeda i skagenröra. Garnera med en klick tångcaviar, dill och citron.



► Veganskt alternativ till skagenröra! Gott i bakad potatis eller i en baguette! Finns även i smaken curry och pickles.

Nu behöver ingen "få panik" för att en av gästerna är vegetarian!



Boka hotell med dina Coop-poäng

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

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



Nordic Choice Hotels™

Medlemssidorna

Tips och erbjudanden för dig som är Coop-medlem



Fira påsk med en TUR TILL DEJLIGA DANMARK

Karibisk värme eller lek och skoj på LEGOLAND®. Åk på påskkryssning med Stena Line. Här är två kanonerbjudanden för dig som medlem.

LEGOLAND

Uppfyll barnens dröm och ta båten till LEGOLAND®. Välj att bo på hotell eller i semesterhus. I prisexemplen nedan ingår 2 dagars entrébiljetter till LEGOLAND®, boende, båtresor med bil tur och retur Göteborg–Fredrikshamn eller Halmstad–Grenå.

Erbjudande: Bo på Small Danish Hotels (välj mellan 9 olika hotell) nära LEGOLAND®. Från 3 750 kronor för två vuxna och två barn. Ordinarie pris från 5 500 kronor. Eller bo på Lalandia Billund, semesterhus och badland. Från 6 246 kronor för två vuxna och två barn. Ordinarie pris från 11 365 kronor. Läs mer och boka påskens och sommarens äventyr på coop.se/partnererbjudanden.

Upp till
45% rabatt
för Coop-
medlemmar.



Medlemserbjudande: Fri entré till LEGOLAND® för alla barn.

Försmak av
sommaren med
värme och våg-
skvalp!



Glada dagar med karibiskt äventyr i Fredrikshamn.

◀ The Reef Hotel & Resort

Kryssa till ett karibiskt äventyr i Fredrikshamn och checka in på The Reef Hotel & Resort. Här väntar en minisemester i 32-gradig värme med vågskvalp, vattenrutschbana och bubbelpooler.

Erbjudanden: Alltid minst 20 procents rabatt för dig som medlem.

Dubbelrum och resa: Totalt för två personer 1 344 kronor. Ordinarie pris 1 853 kronor.

Familjerum och resa: Totalt för fyra personer 1 602 kronor. Ordinarie pris 2 285 kronor.

Allt detta ingår: Boende 1 natt, frukost, äventyrsbad och båtresor tur och retur Göteborg–Fredrikshamn.

Vad åt jag till frukost igår? Eleverna fick föra en matdagbok och registrera allt de åt och drack under tre dygn.

FOTO: LENA ARONSSON, KONSUMENTFORENINGEN STOCKHOLM



Testerna sker på Gymnastik- och idrottshögskolan.

- Målet med projektet "Hjärnhälsa i skolan" är att alla Sveriges elever ska få tillgång till meningsfull fysisk aktivitet som främjar deras hjärnhälsa.
- Över tusen elever i årskurs 7 från cirka 40 olika skolor runt Stockholm-Mälardalsregionen deltar i studien.
- Forskningsprojektet samfinansieras av Stiftelsen för kunskaps- och kompetensutveckling, Coop Sverige AB, Skanska, IKEA, Generation Pep, Skandia, Konsumentföreningen Stockholm och GIH.

COOP
I UNIKT
FORSKNINGS-
PROJEKT!

GIH, Coop och andra företag ska därför ta reda på hur förhållandet mellan fysisk aktivitet, kost och hälsosamma hjärnfunktioner ser ut bland skolungdomar och i samverkan med skolor ta fram arbetssätt för hälso-

– När vi fått resultatet av alla tester är Coops tanke att använda den nya kunskapen i vår verksamhet och bidra till bättre hjärnhälsa bland unga. Det kan vara i utformning av skolmenyer eller vilken typ av mat vi erbjuder i våra butiker.

– De är så peppade och engagerade och tar testerna på stort allvar. Många har fått upp ögonen för att det här med motion och kost spelar roll och att det också är något man kan jobba med. ❤️



Ulrika Hedby

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 19 april. Vinnarna presenteras på coop.se/vinnare. Lycka till!

- 1:a pris:** Cykelväska från Sweden by Bike (värde 990 kr).
- 2:a pris:** 2 biobiljetter + 2 popcorn (värde 500 kr).
- 3:e pris:** Kokbok (värde ca 250 kr).
- 4:e-10:e pris:** Värdebevis 100 kr, Polarn O. Pyret.



Sveriges grönaste varumärke är en återkommande undersökning som besvaras av över 1000 respondenter i åldrarna 15–74 år.



**Missa inte nya Bondfilmen
"No time to die" med Daniel
Craig. Premiär den 3 april på SF bio.
Fler upplevelser för poäng hittar du i Poängshoppen.**



— 100 —

Avresa: Lördag 2 maj 2020.
Medlemspris: Från 16980 kr.
I resan ingår: Båtresa Göteborg–Kiel tur och retur, del i tvåbäddsrum/insides-hytt, 8 måltider, vinprovningar, besök och entréer, lokalguide och bussresa.
*Läs mer och boka på **coop.se***



**Vinresa
Tyskland**
7 DAGAR

"Väldigt många använde poängen på Liseberg"

Någon säger: "Jag fattar inte alls hur man använder poängen!", och en annan: "Älskar ert system! All julmat för tio personer för 16 kronor."

Mer Smak plockar upp en het tråd om medlemsprogram på Coops Facebook-sida, och frågar Coops Sofia From Hoppeler: Vad är poängen med Coops Medlemsprogram?

Poängerna med Coops Medlemsprogram är många. Oavsett hur mycket du handlar får du alltid något tillbaka. Exakt vad väljer du själv. I Coops

Gör något kul för dina poäng.

butiker, på coop.se och hos våra partners får du poäng från första kronan, och poängen kan sparas i hela tre år. Coop erbjuder ett medlemsprogram som ger alla chans att spara långsiktigt, även små hushåll.

Medlemmar som vi pratar med brukar just nämna att de värdesätter att kunna spara poäng ett helt år och använda runt jul, när utgifterna är stora. Många medlemmar har hittat våra partners olika poängerbjudanden, inte minst i somras när vårt samarbete med Liseberg var en succé. Väldigt många familjer valde att använda poäng till entré och åkband. En annan sak som växer varje år är att gå på bio för poängen – och nu kan man även köpa popcorn! Det är superpopulärt.

De som handlar mycket på Coop har också sett fördelarna med våra betalkort, där man kan få ännu fler poäng, både på och utanför Coop. Så de verkliga fördelarna med Coops Medlemsprogram är att du samlar poäng från första kronan.

Mitt råd till alla som samlat poäng är att använda dem till något roligt; då kommer du få ut ännu mer av ditt medlemskap på Coop. Om du har frågor kring ditt medlemskap

VAD ÄR
VIKTIGT FÖR DIG?
Gör din röst hörd på
Coops Facebook-sida

Att använda dina poäng i till exempel Medlemspunkten i din butik är busenkelt. Dra ditt kort och välj i menyn:



- **Alla dina erbjudanden.**
- **Dina poäng.** Här ser du hur många poäng du har.
- **Poängshop.** Här kan du välja vad du vill göra för dina poäng. Väljer du värdecheck på Coop laddas den direkt på ditt medlemskort och dras i kassan när du ska betala.

eller behöver hjälp, så glöm inte att personalen i din butik gärna hjälper till. Eller besök coop.se/medlem/medlemsinfo.

Bästa hälsningar
Sofia From Hoppeler
Chef Medlemsprogrammet Coop.



Utmärkt!

SMAK-märkt potatis är utmärkt kvalitet.

Du får storlekssorterad och tvättad potatis utan skador, fräsch smak och doft, goda kokegenskaper och en tydlig ursprungs märkning. Smaka på skillnaden. Titta efter märket i din butik.

SVENSK POTATIS

Hälsa på oss i potatislandet:
www.svenskpotatis.se

Svensk Potatis AB arbetar med att informera om och marknadsföra potatis av hög kvalitet, SMAK-märkt potatis. Vi har en neutral position i branschen vilket gör oss unika. En stor uppgift är att utföra kvalitetsanalyser.

Mer Smak i samarbete med Coops leverantörer



Perfekt i en
matig sallad.

PROVA ZETA HIRSMIX EKOLOGISK!

Zeta Ekologisk Hirs-mix innehåller hirs, bovete, amarant, gröna ärtor, svart quinoa, durra och sesamfrön. Det är en fiberrik proteinkälla, färdig att njuta på tio minuter. Ett utmärkt alternativ till potatis, ris eller couscous. Passar perfekt i en matig sallad, soppa, gryta eller müsli.



"En god nyhet för din mage"

Fiber behövs för en god tarmhälsa, men många svenskar får inte i sig tillräckligt. Därför lanserar Kiviks Musteri två shotar i FIBER-serien med grönsaks- och fruktdrycker. Rika på naturliga fibrer, utan tillsatt socker och veganska, såklart!

Philadelphia Original som praktisk portion!

Philadelphia är världens mest sålda cream cheese, älskad för sin unika smak och lina krämighet. Nu lanserar vi vår bästsäljande Original i en praktisk portionsförpackning – Philadelphia Original Mini 4 x 35 g. Det perfekta formatet för smörgåsen som ger en färsch upplevelse varje gång. Den är glutenfri, laktovo-vegetarisk och utan tillsatta konserveringsmedel.



Kavlis mjukostar kräver inte kyla, har lång hållbarhet och är praktiskt förpackade.

Flamin' Hot Mjukost

Kavlis heta mjukostar är allt du behöver för att vässa till din burgare, pizza och kvällsmacka eller för att toppa tacon. Nu kommer nya smaken Strong Sriracha med en syrlig hetta och favoriten Hot Jalapeño i ask. Passar att använda som het dip till nachos, pommes och grönsaker och erbjuder den perfekta mixen av hetta och ostig krämighet.



Nytt på hyllan!

Låt dig inspireras av alla intressanta nyheter som finns i din Coop-butik.

Alkoholfri lager från Falcon

Vår bryggmästare i Falkenberg har bryggt en god krispig lager med 0,0% alkohol. Falcon alkoholfri är en bärnstensfärgad lager med maltig smak och avslutande balanserad beska. Från malten får ölet en brödig och karamellig ton, och humlen balanserar upp med en frisk örtig doft och smak.



Nya smakkompisar i köttbullehyllan!

Scan älskar köttbullar! Prova de två smaksatta nyheterna med inspiration från världens olika hörn. Italienska Polpette med lagrad ost, örter och citrus eller Japanska Niku Dango med ingefära och mustig maltvinäger. Båda med hög köttinnehåll och alltid med kött från svenska gårdar!



Förgyll din kaffestund

Lavazza Qualità Oro Mountain Grown är ett fylligt och lent kaffe med fruktiga toner. Blandningen består av de finaste Arabica-bönorna, odlade på upp till 2 000 meters höjd. Passar perfekt som både brygg och espresso, för att förgylla din helgfrukost eller för att kombinera med en härlig dessert.



JOHNNY'S DIJONSENAP!

Den populäraste rätten för dijonsenap är förvånande nog korv med bröd, och Johnny's nya Dijonsenap i praktisk squeeze-flaska är perfekt för det. Inget kladd, och perfekt dosering. Men den är också perfekt att smaksätta med, direkt i en gryta, sås eller dressing. Johnny's Dijonsenap är en klassisk dijonsenap med kraftfull smak i Johnny's stil, gjord av svarta senapsfrön från Frankrike.



MER KRYSSNING SOM MEDLEM.



Åk på en dags-
tur till Danmark
och få 25 %
poängrabatt på
resan*.

*) Gäller mellan den 16/3-30/3 2020.



Upp till
25 % rabatt på
kryssning. Tjäna
2 poäng/krona på
hela resan.

Ta en tur på havet i vår. Avkopplande dagskryssning eller efterlängtnad kompisresa? Tillsammans med våra partners kan du hitta äventyr som passar både sjöfolk och landkrabbor. Som Coop-medlem har du alltid tillgång till unika erbjudanden i poängshoppen, förmåner som kan förverkliga allt ifrån storslagna drömmar till spontana idéer. Lite mer av livet, helt enkelt. Livet som medlem.

Upptäck dina erbjudanden på coop.se/partner
och planera vårens äventyr idag!

coop

Utvalda erbjudanden i samarbete med

Stena Line

TALLINK | SILJA LINE

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO



Njut av maten utan förbud

Johanna Andersson och
Caroline Wilbois har skrivit
boken Dietistens val.

Varför har ni skrivit boken?

– Det är vad vi äter oftast som spelar roll, så det var dags för en bok som sätter vardagsmaten främst, fri från förbud och dieter. När vi pratar mat och hälsa finns inga rätt eller fel, men absolut

mer och mindre av olika saker. Det är varken krångligt, dyrt eller mindre gott att äta hälsosamt. **Går det att sammanfatta hur man ska äta hälsosamt, enligt er?**
– Ja! Över tre miljoner studier kan enkelt sammanfattas i ett matmönster som för de allra flesta innebär mer grönt, bär och frukt i många olika färger. Lägg till på ställen där du inte brukar ha så mycket grönt, t ex riven morot i gröten och rödbetshummus på mackan. Mer nyttiga fetter från växtriket och havet. Mer fullkorn och baljväxter. Minska på intag av socker, salt, alkohol, rött kött och chark. Och så se till att njuta av maten!

Helg!

ELLER BARA LITE GULDKANT I VARDAGEN →

Garnera gärna
med hackade
pistaschnötter
och citronskal.



recept: Liselotte Forslin Foto: Ulrika Eklom

MÅNADENS DRINK: Äggtoddy, 4 glas

- ★ 4 äggulor
- ★ 1 dl strösocker
- ★ 1 krm vaniljpulver/
1 tsk vanillinsocker
- ★ 1 tsk rivet citronskal
- ★ 6 dl mjölk
- ★ ev 2 cl konjak eller rom

Vispa äggulor, socker,
vaniljpulver och citronskal
fluffigt med elvisp.
Hetta upp mjölken och
tillsatt den försiktigt under
fortsatt vispning.
Spetsa ev med rom.
Håll upp i glas.

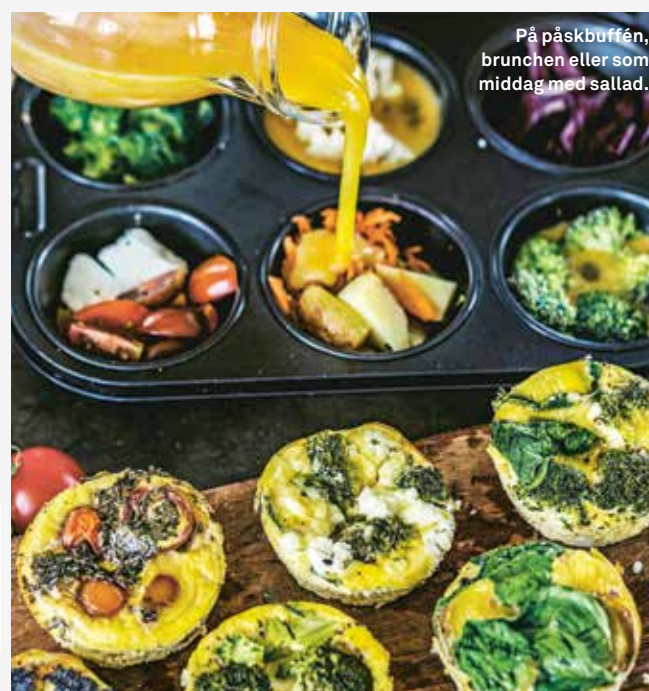


FOTO: SOFIA KALLNER

OMELETT I MUFFINSPLÅT

TID: CA 25 MIN UGN: 175°

6-8 STYCKEN

- 6 ägg
- 1 ¼ dl mjölk
- 1 ¼ dl havregryn
- ½-1 tsk salt
- ½ tsk svartpeppar
- valfri restfyllning

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Mixa ägg med mjölk och havregryn med mixerstav till en slät smet. Krydda med salt och peppar.
2. Olja in en muffinsplåt eller använd muffinsformar. Fördela valfri restfyllning i formarna. Håll äggsmeten över och ställ

in i mitten av
ugnen. Grädda till
fin färg och tills
smeten stelnat,
10-20 min.
Servera genast.

Bra restkombinationer:

- Quinoa + keso + broccoli
- Potatis + ost + grönkål
- Kokta bönor + saltorkade
tomater + färskost
- Lax (rå, tillagad eller rökt) +
spenat + fetaost
- Rödbeta + chèvre + frön
- Matgryn + pesto + tomat
- Köttfärsås + ost





Vem: Frida Skattberg

Varför den här boken: Frida Skattberg såg ett behov. "När sötsuget slår till eller de oväntade gästerna står utanför dörren behöver vi ett ess i rockärmen."

Ett citat vi gillar ur boken: "Jag älskar långpannan i all sin enkelhet. Att baka stora kakor är perfekt vid kalas och högtider."



CHOKLADKAKA MED AFTER EIGHT



BISKVIER MED CITRONSMAK



Långpannan levererar!

Godaste PÅSKKAKORNA

Vilken aha-upplevelse att kunna göra egna biskvier och lyxiga "dammsugare" – i långpannan! **VILKA SKA DU GÖRA FÖRST?**

RECEPT: FRIDA SKATTBERG (UR BOKEN BAKA I LÅNGPANNA DE LUXE) FOTO: HELEN PÉ

CITRONBISKVIER

TID: 1 TIMME + TID ATT KALLNA UGN: 175°

Klassiska biskvier är ljuvligt goda, men dessa med citron är klara konkurrenter!

40 BITAR

600 g mandelmassa

1 ½ dl strösocker

4 äggvitor

SMÖRKÄRM

350 g smör, rumsvarmt

4 dl florsocker

1 dl lemon curd

1 citron, finrivet skal och saft från halva

1 msk vaniljsocker

1 äggula

CHOKLADGANACHE

300 g vit choklad, hackad eller knappar

1 dl vispgrädde

GARNERING

1 citron, finrivet skal

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Klä en liten långpanna, ca 30 x 25 cm, med bakplåtspapper. Riv mandelmassan och vispa ihop med socker och äggvita till en krämig smet. Bred ut smeten i ett jämnt lager i pannen. Grädda mitt i ugnen ca 25 min. Låt svalna på ett galler. Vänd upp kakan på ett nytt bakplåtspapper och dra loss papperet.

2. **Smörkräm:** Vispa alla ingredienser till en fluffig smörkräm med elvisp. Bred smörkrämen i ett jämnt lager över den

kalla kakan. Låt stå i frysen ca 15 min.

3. **Chokladganache:** Lägg chokladen i en bunke. Värm grädden tills första bubblan syns och håll den över chokladen. Låt stå någon minut innan choklad och grädde rörs till en slät kräm. Låt svalna något.

4. Bred chokladganachen över kakan och garnera med finrivet citronskal. Låt stå kallt en stund innan kakan skärs i små trekanter.

CHOKLADKAKA MED AFTER EIGHT

TID: 50 MIN + TID ATT SVALNA UGN: 175°

Mycket mintsma i dessa favoriter.

40 BITAR

300 g smör, rumsvarmt

7 dl vetemjöl

3 dl strösocker

1 dl kakao

1 dl ljus sirap

1 msk vaniljsocker

1 msk bakpulver

TOPPING

1 stor ask After Eight

100 g mjölkchoklad, finhackad

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Lägg ett bakplåtspapper i en långpanna, ca 30 x 40 cm.

2. Blanda ihop alla ingredienser till en deg, gärna med händerna. Tryck ut degen jämnt på plåten. Lägg på After Eight och finhackad choklad över hela botten. Grädda mitt i ugnen 20–25 min. Låt kakan svalna innan den skärs i rutor.

BARNENS FAVORIT

PUNSCHRULLE

TID: 30 MIN + TID I KYLEN

Punschrulle, dammsugare, arraksruta...

Kärt barn har många namn. Finns det något godare till fikat?

30 BITAR

400 g smör, rumsvarmt

4 dl florsocker

1 msk vaniljsocker

1 dl kakao

2 liter smulad

sockerkaka

1 msk arraksarom

TOPPING

250 g marsipan,

valfri färg

100 g mörk choklad

1 tsk kokosolja eller smör

GÖR SÅ HÄR

1. Vispa smör, florsocker och vaniljsocker pösigt med elvisp. Tillsätt kakao, kaksmulor och arrak. Fortsätt att vispa försiktigt tills det blir en deg.

2. Lägg ett bakplåtspapper i en långpanna. Tryck ut degen med fuktiga fingrar i pannen, den ska bli ca 1 cm hög. Släta ut till en jämn yta och ställ kallt minst 30 min.

3. Kavla ut marsipanen tunt, t ex mellan två bakplåtspapper, till ett lock som passar kakan. Lägg locket över kakan och skär upp i rutor. Smält chokladen med kokosoljan och ringla över.

Tips!
Förvara i frysen i burk med tättslutande lock.

Tårttips!
Tryck ut degen i en rund form med avtagbar kant och lägg på ett färdigt tårtlock i marsipan (200 g).

Nu kommer flaskorna av 100 procent återvunnen plast med uppmaning om att panta igen.

Som första marknad i världen lanserar Coca-Cola i Sverige PET-flaskor tillverkade av 100 procent återvunnen plast med etiketter där varumärkena står åt sidan och istället ger plats till uppmaningen att panta igen. Den nya etikettdesignen för den svenska marknaden kommer att synas på varumärkena Coca-Cola, Fanta, Sprite och Bonaqua.



Etiketterna blir vita och kommer under en period att frångå sina karaktäristiska färger för att tydligt kommunicera "Panta mig igen. Jag är gjord av 100% återvunnen plast. Tillverkad i Sverige". Den utmärkande etikettdesignen vill uppmuntra fler att panta och öka kunskapen om vikten av insamling som en avgörande del för att möjliggöra en cirkulär ekonomi för plastförpackningar.

– Vi har ett fantastiskt retursystem där en majoritet av alla flaskor samlas in och tillsammans med kunder och partners kommer vi verka för att fortsätta göra det lätt för konsumenter att göra

rikt. Förhoppningen med initiativet är att öka andelen insamlade flaskor och att till 2025 nå 100 procent. Vi vill att alla flaskor pantas så att de kan bli till nya flaskor igen, säger Sofie Eliasson Morsink, vd Coca-Cola European Partners Sverige AB.

– Att få fart på de cirkulära materialflödena är en nödvändighet för en hållbar framtid och det här är ett bra och tydligt exempel på när inlämnat material kan leva vidare i en ny produkt igen och igen, säger Charlotta Szczepanowski, hållbarhetschef på Coop.

- UNDER 2020 BLIR COCA-COLA I SVERIGE DEN FÖRSTA MARKNADEN I VÄRLDEN DÄR ALLA LOKAL-PRODUCERADE PET-FLASKOR ÄR TILLVERKADE AV 100 PROCENT ÅTERVUNNEN PLAST.
- ÖVERGÅNGEN TILL 100 PROCENT ÅTERVUNNEN PLAST INNEBÄR ATT VI MINSKAR ANVÄNDNINGEN AV NYTILLVERKAD PLAST MED 3 500 TON PER ÅR. DET INNEBÄR EN MINSKNING AV CO2-UTSLÄPP I VÅRA PET-FÖRPACKNINGAR MED 25 PROCENT PER ÅR JÄMFÖRT MED INNAN ÖVERGÅNGEN DÅ PORTFÖLJEN BESTOD AV OMKRING 40 PROCENT ÅTERVUNNEN PET.

ett initiativ av
The Coca-Cola Company
Läs mer på www.coca-cola.se

Barnens snabba lasagne!

TID: 45 MIN
UGN: 200°
4 PORTIONER



1 Sätt ugnen på 200°. Riv 3 morötter grovt.



2 Fräs 500 g valfri färs och 1 riven vitlöksklyfta i 1 msk olja. Håll i morötterna och stek lite till.



3 Häll i 2 Kelda tomatosoppa à 5 dl. Smaka av med salt och svartpeppar.



4 Varva färsås med 1 paket färska lasagneplattor (250 g). Avsluta med sås.



5 Toppa med 3 dl riven ost och grädda mitt i ugnen ca 25 min.



6 Nu är den klar att servera, gärna med lite sallad.

Superenkelt, och smart att grönsakerna göms inne i lasagnen.

Köp hem:

Finns redan hemma: Vitlök, olja, salt & peppar



Morötter



Valfri färs



Kelda tomatosoppa



Färska lasagneplattor



Riven ost

EN AV SYSTEMBOLAGETS BÄSTA PROSECCO ENLIGT EXPERTEN!*



Prosecco-klassikern med den gula etiketten,
La Robinia Prosecco Extra Dry,
får toppbetyg för sin smak och kvalitet!

* En av de 10 bästa och
mest prisvärda flaskorna
på Systembolaget
– allt enligt experten
Gunilla Hultgren Karell.

La Robinia har en
frisk och ungdomlig
smak med inslag av
päron, gröna äpplen
och citrus.

Expressen 4 av 5, 201905

ARTNR: 7486
ALK: 11 % • 750 ML

89:-

Göteborgsposten, 4 av 5 201909

"Mer än prisvärt"

Allt om Mat, nr1/2018



urbanwines.se

Alkohol i samband med arbete ökar risken för olyckor.

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.

L = LAKTOSFRI

G = GLUTENFRI

Nästa
Mer Smak
dimper ner i din
brevlåda 20–22
april.

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

Plastas med rörsocker!

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

Utgivare Coop Mer Smak

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

ANSVARIG UTGIVARE

Björn Larsson
bjorn.larsson@coop.se

KOMMUNIKATIONSCHEF

Bodil Jönsson Lindgren
bodil.jonsson-lindgren@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 COOP-KORT

010-743 38 50
(Dygnet runt alla dagar.)

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

SVERIGES
TIDSKRIFT



EU Ecolabel : PL/028/005



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

Wolfgang Kleinschmidt

TRYCK

PostNord Strålfors/QuadGraphic
Europé, Wyszaków, 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.

MER SMAK NR 3 2020

GÖR SOM 345 000 ANDRA — LÄS LAND

tidningen för dig som gillar livet på landet

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



NYHET

Du får receptboken
Mandelmanns söta
eller **2 fina Mon Amie-skålar!**

Värde
249:-

Värde
259:-

Skålarna
rymmer
30 cl

Skålarna
rymmer
30 cl

Svarskort

Beställ på webben: www.Lrfmediashop.se/7875

X JATACK! Jag vill prenumerera på **16 nr**
av tidningen **Land** för endast **259 kr** (ord. pris 496 kr).

Boken Mandelmanns söta (värde 249 kr). + porto, 39 kr.
Totalt sparar jag 486 kr. LAF231804

2 st Mon Amie-skålar (värde 259 kr) + porto, 39 kr.
Totalt sparar jag 496 kr. LAF231805

+ 4 extra nummer (värde 124 kr).
Totalt sparar jag 361 kr. LAF231806



Ditt erbjudande!

	Värde
16nr ord.pris	496:-
+ valfri premie värde upp till	259:-
Totalt värde	755:-
DITT SPECIALPRIS	259:-*
DU SPARAR upp till	496:-
* + porto 39:- tillkommer.	

Erbjudandet gäller t o m 2020-06-30 och endast nya prenumeranter i Sverige. Vid köp av prenumeration får du tidningen i en bekväm tillsvidareprenumeration direkt hem i brevlådan, efter ditt introduktionserbjudande. Du kan när som helst avsluta din prenumeration genom att kontakta vår kundservice. De uppgifter du lämnar på talongen kommer att användas av LRF Media AB och dess samarbetspartner t. ex. för leverans av beställda produkter, för fakturering och för att kunna ge dig tillgång till nya erbjudanden. För fullständiga villkor och information om hur LRF Media AB behandlar personuppgifter om dig som prenumerant, gå in på lrfmedia.se/avtalsvillkor och lrfmedia.se/personuppgiftspolitik. Om du har frågor eller vill ta del av de uppgifter LRF Media har om dig, begära portering, rättelse, radering eller begränsning av behandling eller invända mot behandlingen på annat sätt kan du kontakta vår kundservice, kundservice@lrfmedia.se. Om du har synpunkter på hur LRF Media behandlar dina personuppgifter kan du även vända dig till Datatillsynskontrollen. Tidningen ges ut av LRF Media AB, Box 78, 685 22 Torsby, tel 08-588 365 13.

Frankeras ej
Mottagaren betalar
portot

Land

Svarspost
200 782 85
685 20 Torsby

Svara inom 7 dagar och välj din snabbhetspremie!

YOGA • LÖPNING • DANS • VANDRING • STRESSHANTERING • SJÄLVLEDARSKAP • MOTIVATION • KOSTKUNSKAP • MATKREATIVITET



Foto: Jennifer Kivinen



Foto: Jennifer Kivinen



Foto: Jennifer Kivinen



Följ med oss
till Kreta den
19-26 maj
2020.

TRÄNA MER SOM MEDLEM.

Som medlem hos Coop har du möjlighet att följa med till Kreta på en härlig resa fullproppad med träning, hälsa och motivation. Låt dig inspireras och kom i form tillsammans med våra duktiga träningsprofiler, coacher och toppföreläsare. Vi kombinerar träning, god mat och sköna bad med mysiga kvällsmingel och roliga aktiviteter. Ta chansen att träffa nya vänner eller fokusera på dig själv och din träning.

Läs mer och boka om våra populära träningsresor på coop.se/korniformresa



Resan är ett samarbete med



passionerad PÅSK- TÅRTA!

Vi önskar glad påsk med
exotiska drömsmaker.

BANAN, MANGO och
PASSION döljer sig under
det konstnärliga skalet.

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

TÅRTA MED MANGO & PASSIONSFRUKT

TID: 30 MIN + TID FÖR
MARÄNGER

12 BITAR

1 banan
1 förp fryst mango,
(225 g) tinad
1 förp mascarpone, 250 g
3 dl vispgrädde
½ dl florsocker
20 Werthers karameller,
krossade
¾ frp fryst passionsfrukt,
(å 250 g) tinad
1 ljus tårtbotten
1 rosa marsipanlock

GARNERING

vit marsipan eller
sockerpasta
chokladmaränger

GÖRSÅ HÄR

1. Mosa banan och mango och rör ihop till en jämn massa. Vispa mascarpone, grädde och florsocker fluffigt. Rör ner de krossade karamellerna.
2. Skär bort 1-2 cm av kanten runt tårtbottarna så tårtan blir något mindre och passar i marsipanlocket. Bred passionsfrukten och bananblandningen på nedersta botten. Lägg på en botten till och bred på hälften av mascarponegrädden. Lägg på sista botten och bred på resten av mascarponegrädden så att den täcker hela tårtan, även kanterna.
3. Dela marsipanlocket på mitten. Täck halva tårtan med marsipanen. Den rakt skurna delen ska vara nedåt, vecka den runda delen ovanpå. Gör likadant med den andra halvan så att kanterna går lite omlott.
4. Kavla ut den vita marsipanen eller sockerpastan tunt mellan två bakplåts-papper och skär ut breda remsor. Vrid remsorna och garnera toppen av tårtan. Lägg även dit chokladmaränger och ev extra karameller.

Recept
på choklad-
maränger finns
på sidan 5.





VÅRA BÄSTA KÖTTBULLAR HAR FÅTT NYA SMAKKOMPISAR!

VI ÄÄÄÄÄLSKAR KÖTTBULLAR! SÅ MYCKET ATT VI
BARA MÅSTE PRESENTERA VÅRA NYHETER FÖR DIG.
ITALIENSKA POLPETTE MED ÖRTER & VÄLLAGRAD
HÅRDOST OCH JAPANSKA NIKU DANGO MED
INGEFÄRA & MUSTIG MALTVINÄGER.
BLIR DOM DINA GODASTE?

