coop
Mer Smak
Matglädje som ger eko!

Saras frasiga äppelknyten
...med lättvispad grädde

Pizza med svamp, chorizo, grönkål och buffel-mozzarella, sid 9.

Dötrist, långtråkig... eller alldeles UNDERBAR!

Godare VARDAG!

Fem snabba favoriter • Middag av säsongens bästa • Festligt mitt i veckan

7300190 084822
25 KR/AUGUSTI 2020

5 nr 199 kr + frakt 59:- + *lyxig hudvård från Clarins*

Clarins Extra-Firming-serien har ett rikt innehåll av högpresterande anti-ageing ingredienser och hjälper till att bibehålla fasthet, smidighet och en hud med lyster till kvinnor i 40-årsåldern.

CLARINS

Din rabatt 87%

Extra-Firming Night är en nattcreme som förbättrar hudens elasticitet, synligt gör huden fastare och reducerar rynkornas synlighet medan du sover. Passar alla hudtyper. 30 ml. **Värde 540 kr**

Extra-Firming-day passar alla hudtyper och har en utjämnande effekt som främjar en synligt fastare hud. 30 ml. **Värde 510 kr**

Extra Phyto Serum har avancerad fasthetsgivande ingredienser i form av en ultrafin flytade textur. Passar till kvinnor i 40-årsåldern och innehåller dubbel hyaluronsyra och glycerin som förebygger uttorkning på hudytan. Den ger en utjämnande effekt på huden och en fräsch känsla med doft av ros och kamelia. Dermatologiskt testad. Passar alla hudtyper. 10 ml. **Värde 200 kr**

SVARSKORT

☐ *Ja tack!* Jag vill beställa 5 nr av Tara (ord pris 295:-) **för endast 199 kr** + frakt 59 kr. Dessutom får jag ett lyxigt kit från Clarins. Totalt värde 1545 kr. 2500215

☐ Istället för premier önskar jag ett extra nummer. Jag får då **6 nr för endast 199 kr** och betalar ingen frakt. Värde 354 kr. 2500228

Svara enklast på **bonniermag.se/tarclarins**

Frankeras ej. **tara** betalar portot.

Efter dina beställda nummer fortsätter din prenumeration tillsvidare på Tara, portofritt direkt hem i brevlådan. Du betalar då 59 kr/nummer (med reservation för moms- och prisändringar) med inbetalningskort som medföljer varannan tidning. Om du vid något tillfälle vill avsluta din prenumeration kontaktar du bara kundservice. Tara utkommer med 14 utgåvor per år.

Förnamn: Efternamn: VAR GOD TEXTA MED STORA BOKSTÄVER!

Adress:

Postnr: Ort:

E-postadress:

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

0 7

TAR 2500228

tara
c/o Bonnier Magazines & Brands
SVARSPOST
207 323 22
110 77 STOCKHOLM

Erbjudandet gäller tom 2020-10-31 och endast nya prenumeranter i Sverige. Dina premier skickas hem till dig ca 3-5 veckor efter registrerad betalning. Inbetalningskort medföljer din första tidning.

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

BONNIER Magazines & Brands

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.)

TESTA GÄRNA!

COOP HAR FYLLT PÅ brödhyllan med flera regionala favoriter. Testa gärna Rågglädje Osötad, Näsby Grova, Vilja Fullkorn, Vilja Guld och Osötad Rågglädje som numera säljs i hela landet.

Innehåll

Tips & trix **5**
Sensommarens goda **8**
Mathjälte med bra Karma **14**
Godare vardag **16**
Konservera säsongens smaker **20**
Vardagsakuten **23**
Medlemssidorna **29**
Helg med massor av gott **35**
Barnens kockskola **38**
Saras söta: Äppelknyten! **43**

Missa inte mina äppelknyten med vispgrädde, sid 43.

Välkommen tillbaka vardags-middag och sköna rutiner!

MED SEMESTERN i backspegeln och skolstarten runt hörnet är vardagslivet tillbaka. Numret du håller i din hand är en hyllning till glädjen i att samlas runt middagsbordet. God mat kan skapa magiska stunder, och vardagarna är alldeles för många för att vara en transportsträcka till helgen. På **sidan 16** har vi dukat fram middagar med smaker som hjälper dig att stanna upp och njuta i vardagen. Eller vad sägs om kycklingburgare med tryffelaioli en vanlig tisdag?

NU ÄR NATUREN extra generös med fantastiska svenska råvaror, och i Karolina Sparrings kök förvandlas de till sensommarmat som gör att alla vill äta lite grönare. Ugnsrostad rotselleri med belugalinser och pocherat ägg är nästan orimligt gott. Fler härliga middagar serveras på **sidan 8.**

I VARDAGSAKUTEN FÅR Maria Eriksson och Facundo Merciadri hjälp att få ordning på sina middagsrutiner. Vi inspireras av Skalman och hans mat- och sovklocka. Fasta rutiner är helt enkelt något alla mår bra av. Läs mer på **sidan 23.**

Jag hoppas att vårt augusti-nummer hjälper dig att upptäcka hur bra vardagslivet faktiskt är. Här och nu.

Sara

Sara Begner är matkreatör och chef för Coop provkök.

PSST! **På Coops instagram hittar du *Lunch på 4 minuter* med tips på riktigt snabblagade luncher.**

FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

Bakom kulisserna

”Det behövs inga dyra råvaror”

Hej, Karolina Sparring! Du har gjort den härliga sensommarmaten på sidan 8. Hur är din matfilosofi?

– Mitt mål är att inspirera kring mat så att folk förstår att det inte behövs lyxiga och dyra råvaror för att kunna imponera stort!

Visst arbetar du även en del med barn?

– Ja, det är extra roligt att inspirera och lära ut till barn. Jag brukar ha matlagningskurser och nu i sommar har jag haft ett kock-kollo tillsammans med Johanna Westman på Mosebacke Matstudio, där tio barn har kommit och lagat mat med oss. Det var urkul!

KRISPIG NYHET!

BAKAD AV STENMALET KULTURSPANNMÅL

Vika Bröd är en klassiker på de Svenska matborden. Vika Emmer och Enkorn är ett knäcke som vi är fantastiskt stolta över. Förutom Svensk råg så har vi bakat med kulturspannmålen Emmer och Enkorn från Warbro kvarn i Sköldinge. För mustighetens skull har vi också blandat i lite Münchnermalt.

Enligt mångas tycke är detta det godaste knäcke de smakat, vi håller med om detta. Vad tycker du? Väl Mött!

*Lokala avvikelser kan förekomma.
*Gäller dig som fått Mer Smak nr8.

PROVSMAKAT AV 15 000 PERSONER
TOPP BETYG
2020
Smakbox

Medlems-erbjudande finns laddat på ditt Coopkort!*

Vika Brõd

vika-brod.se

Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

NJUT AV SKOGEN

Allt fler har njutit av skog och natur i år, och svampplockning är definitivt ett härligt sätt att vara ute i naturen. De här vanliga matsvamparna är enkla att känna igen och väldigt goda.

Karljohan

Har en mild, nötaktig smak och är god både i såser och att göra en soppa med. Foten är vit till ljusbrun, lite knubbig. När det är ”karljohanår” förekommer den i mängder och är rolig att plocka, eftersom den fyller upp korgen bra.

Trattkantarell

Vanlig i barrskog med mossa över hela landet och kan plockas långt in på hösten. Rolig att plocka, eftersom det brukar finnas många av den. God i matlagning!

Kantarell

Av de runt hundratalet matsvampar som finns i Sverige är nog kantarellen ändå kung, kanske för att den är så lätt att känna igen med sin gula fruktkropp med grenade åsar som löper ner på foten. God bara som stekt på en macka. Kan ofta plockas hela sommaren och in i vintern.

SVAMPRISOTTO MED KNAPERSTEKT FLÄSK & TRYFFEL

RECEPT: EMILIA NILLSSON FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

TID: 35 MIN

Krämig och len, men med tugget kvar – så är perfekt risotto. Här uppsmakad med tryffel!

4 PORTIONER

200 g **färsk** el **fryst svamp**, t ex kantareller
1 liter **vatten**
2 **hönsbuljongtärningar**/2 msk hönsfond
1 **gul lök**, finhackad
2 msk **rapsolja**
3 dl **carnaroliris** eller avorioris
2 dl **torrt vitt vin**
2 dl riven **västerbottensost**
tryffelolja, flingsalt och **svartpeppar**

TILL SERVERING

300 g **rökt sidfläsk**
50 g **svamp**, gärna kantareller

FAVORIT I REPRIS!

GÖR SÅ HÄR

1. Ansa och skär svampen i mindre bitar om de är stora. Koka upp vattnet och tillsätt buljongtärning/fond. Skär fläsket i små tärningar. Stek i het stekpanna tills de är knapriga. Stek svampen till servering i fettet från fläsket till fin färg.
2. Stek svamp och lök i olja i en kastrull tills löken är mjuk och all vätska är borta. Tillsätt riset och fräs med under omrörning några minuter. Häll i vinet och låt koka in. Häll i buljongen lite i taget allteftersom vätskan kokar in. Rör då och då.
3. Vänd ner osten i risotton när riset är mjukt med tuggig kärna. Smaka av med tryffelolja, salt och peppar. Toppa med sidfläsk, stekt svamp och ev timjan.

FOTO: MARIA ÖSTLIN

Författaren Maria Dufva.

MÅNADENS MATPROFIL

»Kost är en del av barns mående«

Maria Dufva har skrivit boken ”Värsta bästa hälsan”.

Hur kom kosten in i ditt arbete, som tidigare har handlat om barns liv på nätet?

– Jag är kriminolog från början och arbetar med barn som begår brott. Ofta har brott en grund i dåligt mående, men det kan också handla om ett barn som söker bekräftelse och själv då blir utsatt för brott. Jag träffar runt tusen barn i veckan i utbildande syfte, och boken är en självklar uppföljning till mina tidigare – för kost är en del av måendet och hur man har det. Det kan visa sig på så många olika sätt. Energidrycker till exempel, som kan tyckas harmlösa, kan användas som utpressning: ”Du får vara med om du snattar en energidryck.” En annan aspekt är att kosten kan bli ett självskadebeteende.

Vem ska läsa boken?

– Boken riktar sig till barn, men jag vet att många vuxna kommer att läsa den. Det bästa är om vuxna och barn kan mötas i ett samtal via boken. Många barn är ensamma med sina frågor. Tänk om fler vuxna tar det livsviktiga snacket och t ex får ordning på sömn och stillasittande. Kosten är ett slags vaccin mot dåligt mående. Det är brottsförebyggande arbete.

Månadens recept

RECEPT: DANIELLE BROOKES. FOTO: EVA HILDÉN

KRÄFTRÖRA MED PEPPARROT

TID: 5 MIN

Så himla gott som del av kräftmiddagen eller som förrätt till annat.

4 FÖRRÄTTSPORTIONER

ca 300 g **kräftstjärtar**
1 dl **majonnäs**
½ dl **gräddfil**
½ liten **rödlök**, finhackad
1 **salladslök**, tunt skivad
2 msk riven **pepparrot**

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda ihop alla ingredienser till röran och smaka av med salt och peppar.
2. Servera med tunnbröd, fröknäcke eller liknande. Garnera med lite av löken och salladslöken.

SOLIGT GOTT!

NYSKÖRDAT

Nu dignar odlingslådor och butiksdiskar av spänstig zucchini och solmogna tomater. Passa på att njuta av säsongens godaste vardagslyx (som även har ett bra pris).

ZUCCHINI I HET CHILILAG

TID: 20 MIN

Servera direkt, varm eller kall, som tillbehör till stekt lax, kyckling eller pannbiff.

4 PORTIONER

4 dl **vatten**
2 dl **vinäger**
2 dl **socker**
2 tsk **sesamolja**
1 **röd chili,** finhackad och urkärnad
2 **vitlöksklyftor,** i tunna skivor
½ tsk **salt**
500 g **zucchini** (gärna i olika färger)
1 dl färsk hackad **koriander**
1 msk **sesamfrön**

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda vatten, vinäger, socker, sesamolja, chili, vitlök och salt i en kastrull. Värm tills sockret har smält.
2. Hyvla zucchinin på längden med mandolin eller osthyvel. Lägg zucchinin i en skål eller burk och häll över den svalnade lagen. Strö över sesamfrön och koriander. Rör om.

PICKLAD TOMATSALLAD

TID: 20 MIN

Det fräscha tillbehöret till allt från krämig pasta till stekta biffar!

6 PORTIONER

500 g **körsbärstomater**
1 **rödlök**
2 msk **strösocker**
3 msk **rödvinsvinäger**
1 msk pressad **citronsaft**
2 msk **olivolja**
hackad **färsk basilika** eller persilja
flingsalt och **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Dela tomaterna. Skär löken i tunna skivor, gärna med mandolin. Vänd runt löken i sockret tills den börjar släppa vätska.
2. Häll i vinäger, citronsaft och olja. Vänd runt varsamt med tomater och örter. Smaka av med salt och peppar.

*Gäller dig som fått Mer Smak nr8/2020. Lokala avvikelser i sortimentet kan förekomma.

Har du en stekpanna?
Då kan du göra Piadina.

NYHET!
FINNS I KYLDISKEN.

Medlems-erbjudande
Laddat på ditt Coop kort*

Säg ciao till Piadina, ett traditionellt italienskt tunnbröd bakat med olivolja. Lika gott till både lunch, middag eller mittemellan. Värm brödet i stekpannan och fyll med dina favoriter, t ex mozzarella, prosciutto, tomat och rucola. Vik sen ihop och njut, pronto!

ZETA
FERNANDO DI LUCA

zeta.nu/piadina

Med smak av SENSOMMAR

Sommaren går mot sitt slut, men fortsätt njuta av NYSKÖRDAD SPENAT, SÖTA TOMATER och UGNSROSTAD ROTSELLERI! Här sätts smaken med brynt smör, kokosmjölk, rostade hasselnötter …

RECEPT & STYLING: **KAROLINA SPARRING** FOTO: **TINA AXELSSON**

Tips!
Grön sparris går fint att ha istället för svartrot (som även kallas fattigmans-sparris).

Servera gärna med ett glas äppelmust.

GNOCCHI MED MOZZARELLA & STEKT BLOMKÅL

TID: 35 MIN

En italiensk skördetallrik med vitlöksfräst gnocchi och tomater.

4 PORTIONER

500 g **färsk gnocchi**
1 liten **blomkål**, gärna med blast
200 g **svartrot**
8 **brysselkål**
ca ½ dl **olivolja**
½–1 **citron**, finrivet skal och pressad saft
2 **vitlöksklyftor**, finhackade
12 **körsbärstomater**
2 **mozzarella**
flingsalt

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg gnocchin i en skål med kallt vatten. Plocka blasten från blomkålen och spara den. Skiva blomkålsbuketterna tunt. Skala svartroten under rinnande vatten, skär i 3 cm bitar och lägg i kallt vatten. Plocka bladen på brysselkålen och lägg i kallt vatten. (Skär ev mittbitarna i tunna skivor om bladen är svåra att plocka och stek med blomkålen.)
2. Hetta upp olivolja i en rymlig stekpanna. Stek först svartroten på hög värme tills den fått fin färg. Lägg över i en skål. Stek sedan blomkålsblasten och blomkålen på samma sätt. Lägg i skålen och tillsätt brysselkålsbladen, finrivet citronskal och flingsalt.
3. Häll av gnocchin och låt den rinna av. Hetta upp olivolja i stekpannan och stek gnocchin tills den fått fin färg. Tillsätt vitlök mot slutet av stektiden.
4. Varva råstekta grönsaker och gnocchi på ett fat. Toppa med halverade tomater och mozzarella bruten på hälften. Ringla över extra olivolja och pressa över citronsaften.

Jag lagade maten!
Karolina Sparring är kokboksförfattare, inspiratör och kursledare. Hon bor på Söder i Stockholm med man och tre söner. Till Mer Smak fick hon i uppdrag att laga mat i säsong som inte är särskilt dyr. Hon säger själv att ”det behövs inga lyxiga och dyra råvaror för att kunna imponera stort och bjuda på pangmiddag”, och hon har som mål att mat ska vara vacker och framför allt riktigt god!

REDAKTIONENS VAL

VIT PIZZA MED SVAMP, CHORIZO & GRÖNKÅL

TID: 35 MIN

Den här urgoda pizzan måste smakas! Rostade hasselnötter ger härligt crunch.

2 PIZZOR

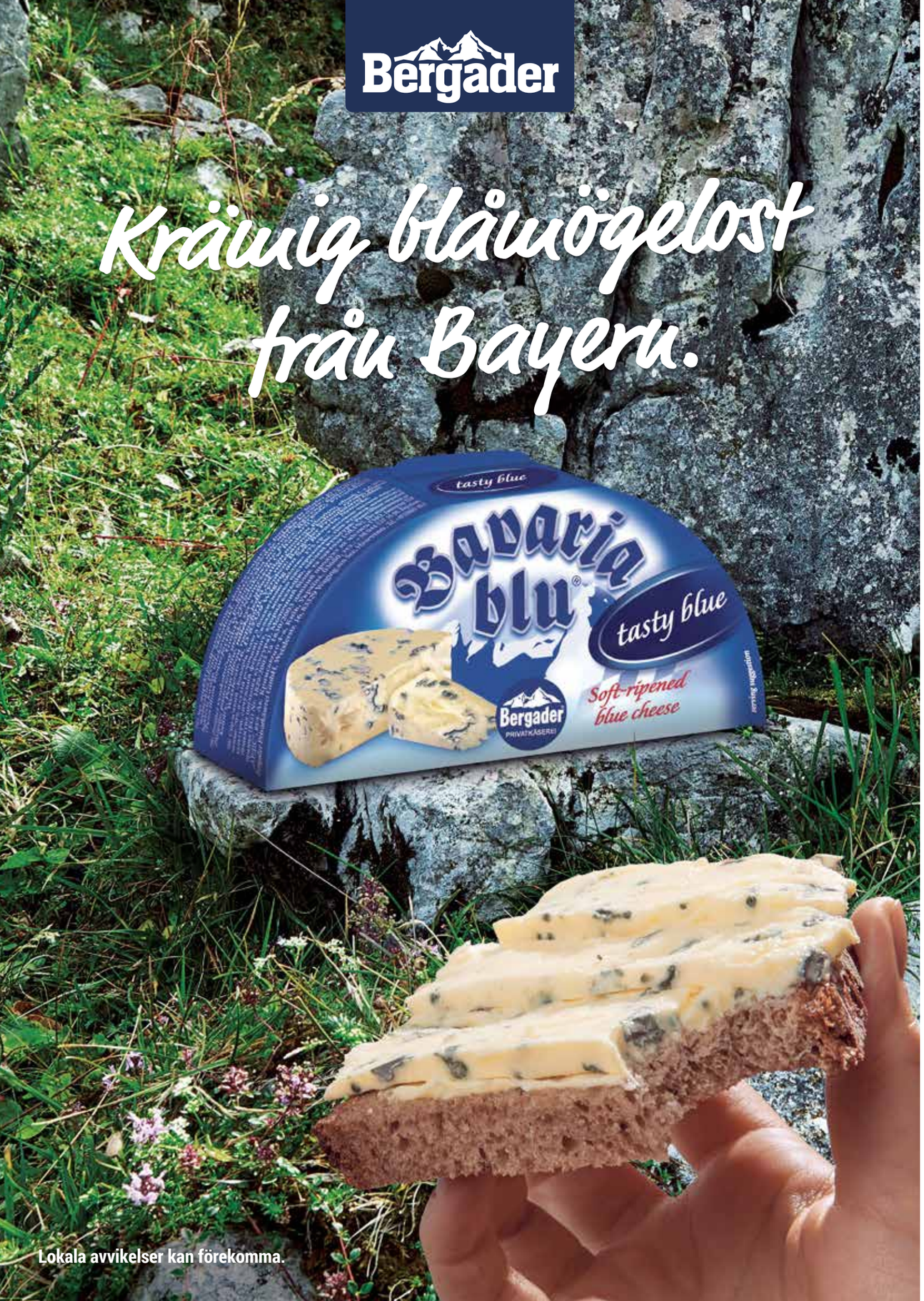
1 **pizzadeg** (500 g)
1 ½ dl **crème fraiche**
1 **färskkorv**, t ex chorizo
½ dl **hasselnötter**
250 g **svamp**, t ex champinjoner
2 msk **smör**
2 **vitlöksklyftor**, tunt skivade
70 g **grönkålsblad**, plockade
olivolja
1 **buffelmozzarella**

TILL SERVERING

250 g **pimientos de padrón**
olivolja, flingsalt
chiliflakes, svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225° och ställ in en plåt. Kavla pizzadegen till två runda bottnar och lägg på var sitt bakplåtspapper. Bred på crème fraiche och klicka ut korvfyllningen. Lägg pizzorna på den heta plåten. Grädda 10–15 min.
2. Rosta hasselnötterna i torr stekpanna till fin färg. Gnid bort skalet i en kökshandduk. Skiva/halvera svampen och stek den på hög värme i smör. Salta och peppra och tillsätt vitlöken mot slutet. Stek grönkålen hastigt i lite olja. Flingsalta.
3. Toppa den nygräddade pizzan med svamp, grönkål och mozzarella bruten i bitar. Ringla över olivolja och strö på grovhackade nötter, chiliflakes och peppar.
4. Hetta upp olivolja i stekpannan. Stek pimientos de padrón mjuka. Strö över flingsalt.
Tips! Färskkorven kan bytas ut mot 2 msk soltorkad tomatkräm.


Bergader
Krämig blåmögelost från Bayern.

Lokala avvikelser kan förekomma.

Strö gärna på lite chiliflakes.

TIPS!
Är du ovan att pochera ägg, knäck dem först i en kopp för att se att gulan inte går sönder. Pochera 1 eller 2 ägg i taget.

ROTSELLERI I UGN MED BELUGALINSER & POCHERAT ÄGG

TID: 35 MIN

UGN: 250°

Rotselleri, körsbärstomater, spenat, persilja ... Här är en riktig bjudrätt i säsong!

4 PORTIONER

4 skivor **rotselleri**, ca 2 cm tjocka
1 msk **olivolja**
12 **körsbärstomater**, halverade
2 tsk **flingsalt**
70 g **babyspenat** eller grönkålsskott
ev 4 msk **majonnäs**

LINSSALLAD

2 dl **torkade belugalinser** eller puylinser
50 g **persilja**, grovhackad
1–2 msk **dijonsenap**
1 msk **balsamvinäger**
1 msk **crème fraiche** eller majonnäs
1 msk **kapris**, finhackad
1 **vitlöksklyfta**, finhackad
salt

POCHERADE ÄGG

4 **ägg**
1 liter **vatten**
2 msk **ättiksprit** (12 %)
2 tsk **salt**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 250°. Pensla rotselleriskivorna med olivolja. Lägg på en plåt tillsammans med tomaterna med snittytan upp. Strö över flingsalt. Rosta mitt i ugnen tills sellerin är mjuk med fin färg, 20–25 min.
2. Linssallad: Koka linserna enligt anvisning på förpackningen. Lägg över i en skål och blanda med övriga ingredienser. Smaka av med salt.
3. Pocherade ägg: Koka upp vatten, ättika och salt i en kastrull. Rör runt i vattnet så det blir en virvel. Knäck i ett ägg i taget i mitten av virveln och låt sjuda 3–4 min. Plocka upp äggen med en hålslev och lägg på en tallrik.
4. Servera sellerin toppad med spenat, linssallad, ägg, ev majonnäs och tomaterna.

Snabblagad vegosoppa med asiatiska smaker.

LINSSOPPA MED KOKOSMJÖLK & SPENAT

TID: 25 MIN

Så gott med färsk spenat i soppa! Bästa middagen med bröd till.

4 PORTIONER

1 **schalottenlök,** finhackad
2 **vitlöksklyftor,** skivade
50 g **färsk ingefära**, finhackad
1 **röd chili,** strimlad
2 msk **neutral olja**
1 liter **vatten**
400 ml **kokosmjölk**
2 msk **fisksås**
1 msk **japansk soja**
2 dl **torkade röda linser**
250 g **körsbärstomater,** halverade
2 **grönsaksbuljongtärningar**
200 g **bladspenat**
ev 1 kruka **koriander,** till servering

GÖR SÅ HÄR

1. Fräs lök, vitlök, ingefära och chili i olja på svag värme 3–4 min.
2. Häll i vatten, kokosmjölk, fisksås och soja. Tillsätt linser, tomater och buljongtärningar. Koka tills linserna är mjuka, ca 12 min.
3. Tillsätt bladspenaten och låt allt bli varmt. Smaka av med salt. Toppa med färsk koriander.

KÖRSBÄRSKOMPOTT MED CITRONRICOTTA & SMÖRSTEKTA MANDLAR

TID: 15 MIN +
TID ATT SVALNA
Att mandel är oslagbart till körsbär – det är sedan gammalt!

4 PORTIONER
250 g **frysta körsbär**
2 msk **strösocker**
1 tsk **kardemummakärnor,** mortlade
1 dl **sötmandlar,** grovt hackade
2 msk **smör**
1 msk **strösocker**

CITRONRICOTTA
250 g **ricotta**
1 dl **crème fraiche**
1 **citron,** finrivet skal
10 **myntablad,** finhackade

GÖR SÅ HÄR
1. Lägg körsbär, socker och kardemumma i en kastrull och låt sjuda 4–5 min. Låt svalna.
2. Vispa ihop ricotta, crème fraiche, citronskal och mynta i en skål.
3. Hetta upp smör i en stekpanna. Stek mandlarna med socker tills de fått fin färg. Häll på en tallrik och låt kallna. Fördela kompotten i glas och toppa med citronricotta och smörstekta mandlar.

En ljuvlig dessert året om – perfekt att förbereda!

ALKOHOLFRITT TILL ALLA!

Alkoholfritt är en stark trend som växer varje år, och målgruppen blir allt bredare. Fredrik Schelin tipsar om sensommarfavoriter både med och utan alkohol.

Det kan ha att göra med en hälsotrend som sprider sig i världen – vi äter nyttigare, sportar mer och dricker mindre alkohol. Dessutom har de alkoholfria vinerna förbättrats genom ny teknik, vilket gäller även den alkoholfria ölen.

Det finns olika metoder att producera alkoholfritt vin. Vid omvänd osmos passerar vinet ett filter under tryck och separeras i en del med vatten- och alkoholblandning och en del med koncentrat av smak, tannin, färgpigment och mineraler. Alkoholblandningen destilleras för att separera alkoholen från vattnet. Alkoholångorna stiger till toppen, där de kondenseras till nästan ren alkohol, och det dealkoholiserade vattnet leds nedåt, kyls och blandas med vinet, ett varsamt sätt att avlägsna alkohol och bevara aromerna.

Vakuumdestillation innebär att vinet förs in i en hög kolonn där luften sugs ut så att det bildas ett vakuum. På grund av det lägre trycket kokar alkoholen vid vakuumdestillation redan vid normal rumstemperatur och kan då separeras.

Genom att undvika höga temperaturer minskar man risken för ”kokta” smaker i det färdiga alkoholfria vinet. Spinning cone är en teknik som med hjälp av centrifugalkraft avlägsnar alkoholen.

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

FOTO: ANN-SOFI ROSENKVIST

Oddbird Spumante. Nr 19019, 79 kr.
Alkoholfri. Ett alkoholbefriat 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.

Saint Clair Origin Pinot Noir 2018. Nr 16015, 109 kr.
Ung och frisk pinot noir från Nya Zeeland, med saftiga och silkiga smaker av mogna jordgubbar, hallon, örter och lite fat. Utmärkt sommarvin till fågel, fisk och även ljust kött. Prisvärd pinot.

Billabong Sparkling Brut. Nr 1945, 59 kr.
Alkoholfri. Ett ungt, fräscht och fruktigt alkoholfritt vin med frisk frukt, bra balans och inslag av grapefrukt, gröna äpplen och, rabarber. Exotisk frukt i eftersmaken och en torr avslutning. Fruktigt och enkelt att gilla.

Alamos Malbec 2018 EKO. Nr 6670, 99 kr.
Friskt och örtigt från Argentina, på landets viktiga druva malbec. I smaken hittar vi jordgubbar mixade med hallon och plommon. Mustigt och välgjort, perfekt till mat och kanske särskilt till grillat.

Henkell Alcohol free. Coop.se, 53,50 kr.
Alkoholfri. Fruktig smak med liten sötma, inslag av äpplen, ananas, vita blommor och citrus. Vinet för dig som inte vill ha alkohol men ändå vill njuta av härliga smakkombinationer.

Gérard Bertrand Château L’Hospitalet La Réserve Rouge 2018. Nr 73142, 179 kr.
Vinet är elegant med inslag av härliga röda bär, fina tanniner, plommon, björnbär, muskotnöt och örtighet i avslutet. Servera till den lite exklusivare maten.

Skånemejerier

Bara yoghurt frukt och bär

INGET TILLSATT SOCKER
INGA TILLSATSER

Skånemejerier
Bara
yoghurt
frukt & bär
hallon & jordgubb
20% frukt

Lokala avvikelser kan förekomma

VAR MED OCH RÄDDA MAT

Ett 40-tal Coop-butiker är anslutna till Karma. Och fler är på gång. Vill du vara med och minska matsvinnet? Ladda ner Karma-appen och följ din Coop-butik. Kryssa sedan för den mat du vill rädda. Beloppet dras automatiskt från det konto som du har kopplat till appen. Därefter är det bara att hämta upp din Karma-order i din butik.

Mathjälten: Hjalmar Ståhlberg Nordegren

”Vi vill skapa den första svinnfria generationen”

Målet är att påverka en miljard människors liv och skapa världens första svinnfria generation. Hjalmar Ståhlberg Nordegren, vd på Karma, menar att en viss hybris bara är av godo om man samtidigt gör världen en tjänst.

IDÉN ÄR TÄMLIGEN BASAL: På Karma-appen annonserar butiker, restauranger och caféer ut livsmedelsvaror som de annars skulle ha slängt, varpå konsumenter kan beställa och hämta varorna direkt på den plats där näringsidkaren finns. Vinsterna är tre: En krog med överbliven mat får sålt något de annars inte hade fått ett öre för, konsumenter får billigare varor och båda parter bidrar till minskat matsvinn.

Men trots den till synes geniala affärsmodellen var inställningen till en början ljum, menar Hjalmar Ståhlberg Nordegren, vd på Karma:

– När vi lanserade idén för första gången sommaren 2016 för vår styrelse var den första reaktionen: ”Skämtar ni?”.

De fyra grundarna – Elsa Bernadotte, Ludvig Berling, Mattias Larsson och Hjalmar själv – fick argumentera för sin sak. Det bolag de hade startat ett år tidigare, där alla sorters företag fick lägga upp alla sorters varor på appen, var för spretigt. Vissa konsumenter ville bara ha kläder, andra mat. Karma behövde smalna av sin affärsmodell. Och med tanke på att en tredjedel av all mat som produceras bara slängs, vad kunde då vara bättre än att helt ställa in siktet på livsmedel?

– Vi tänkte att om det slängs 1,3 miljarder ton mat per år borde det finnas många sådana här tjänster, säger Hjalmar Ståhlberg Nordegren. Men när vi kollade runt såg vi att det fanns lokala initiativ, inom en del av en stad eller i ett kvarter, men definitivt inget globalt så som vi tänkte oss det.

Så vad fick er då att tro att ni skulle lyckas?

– Själv har jag alltid haft hybris. Ända sedan jag började programmera som 13-åring för att ha något kul deltidsjobb har jag trott att den mest enkla idén kan bli ett bra företag. Programmerandet i sig har nog triggat mig också, för det bygger på att alla problem du stöter på har en teknisk lösning bara du letar efter den.

Ni låg onekligen rätt i tid. Sedan ni drog igång 2016 har intresset för minimerat matsvinn verkligen vuxit.

– Den känslan hade vi allihop; marknaden var på väg åt det hållet. Hållbarhetsfrågan bara växte, och konsumenterna ställde allt högre krav. Men 2016 var det svårt att ta in vidden av det. Då lät det mer ”äh, vem orkar gå en omväg hem från jobbet för att hämta upp överbliven mat i en affär”.

Många visade sig vilja det. I dag har ni 1,3 miljoner användare, har räddat 1 050 ton mat och finns också i Storbritannien och Frankrike. Vart siktar ni?

– Visionen är att skapa världens första svinnfria generation, och så siktar vi på att bli en Impact Unicorn. En unicorn (enhörning) är ett företag som värderas till minst en miljard dollar, och är man en Impact Unicorn betyder det istället att man påverkar minst en miljard människor i deras liv.

Om det nu är hybris låter det ändå som en rätt sund sådan.

– Och det är en fullt rimlig målsättning, tror jag. Faktum är att om du bor i Stockholm i dag kan du till 100 procent leva på det du hittar på Karma. Jag brukar jämföra med att panta burkar och flaskor. Det är lite jobbigt men också något som de flesta gör per automatik numera. Precis så vill vi att Karma ska funka också. ❤

Text: Henrik Ekblom Ystén
Foto: Thron Ullberg

FOTO: EVA HILDÉN

STEKT RIS MED CURRY & KYCKLINGFÄRS

TID: 30 MIN

Smarrig rätt med stekt ris, curry, kycklingfärs och broccoli. Vitlök, gurkmeja, fisksås och chili gör rätten extra smakrik.

4 PORTIONER

Supergott med jordnötter och ananas!

½ **purjolök,** strimlad
1 **vitlöksklyfta,** riven
1 msk **neutral olja**
1 msk **curry**
1 tsk **gurkmeja**
500 g **kycklingfärs**
1 msk **fisksås**
250 g **broccoli,** i små buketter
8 dl **kokt basmatiris** (ca 3 dl okokt)
salt och **svartpeppar**
½ tsk **chiliflakes**
1 dl **salta jordnötter**
½ **färsk ananas,** i bitar

GÖR SÅ HÄR

1. Stek purjolöken och vitlök i olja tills det är mjukt utan att ta färg. Pudra över curry och gurkmeja och stek någon minut till. Tillsätt färs och fisksås och stek under omrörning tills färsen är genomstekt.

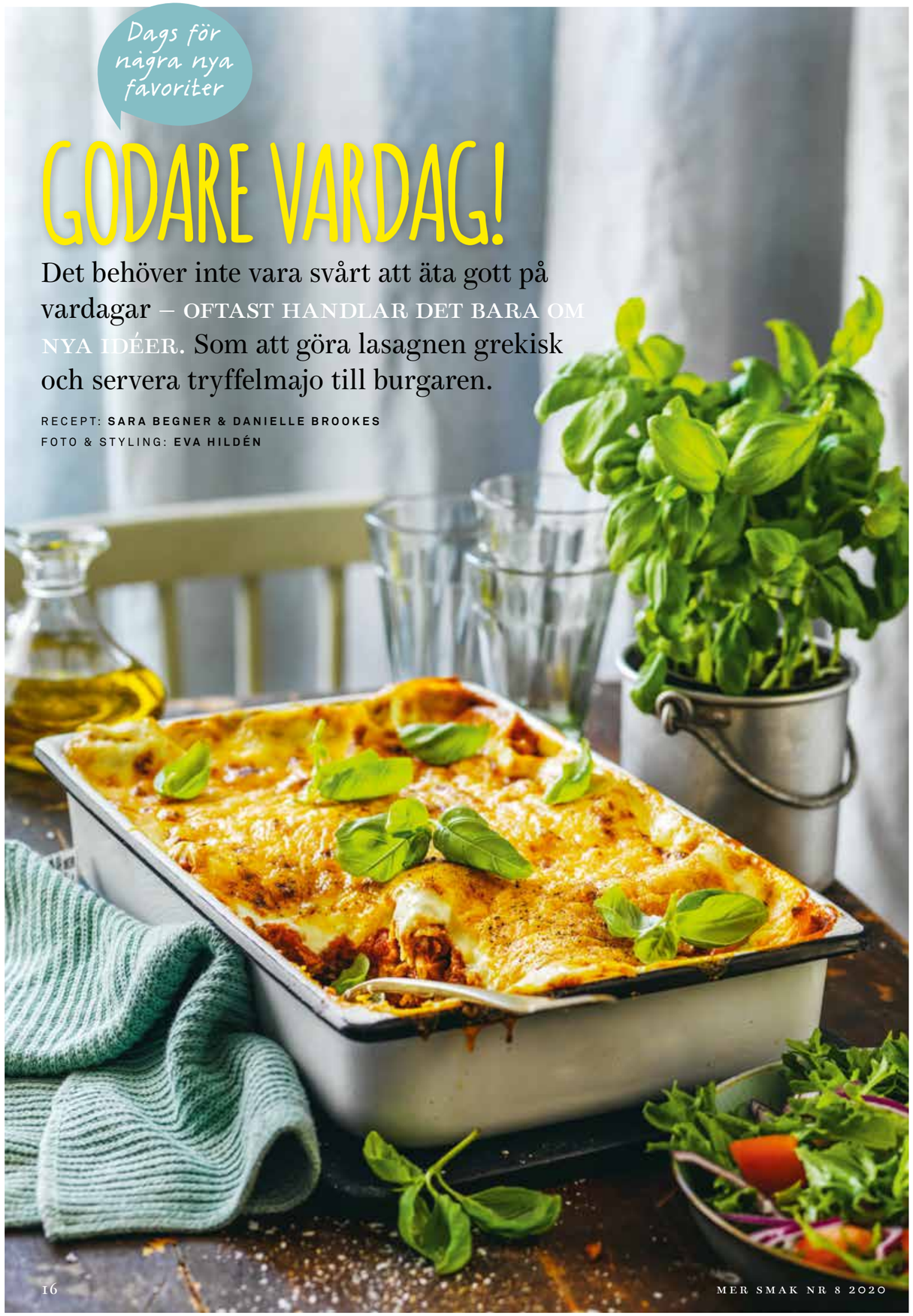
2. Tillsätt broccolin och fräs ett par minuter. Vänd sedan ner riset och låt allt bli varmt. Smaka av med salt och peppar och strö över chiliflakes. Servera det stekta riset med jordnötter och ananas.

Dags för några nya favoriter

GODARE VARDAG!

Det behöver inte vara svårt att äta gott på vardagar – OFTAST HANDLAR DET BARA OM NYA IDÉER. Som att göra lasagnen grekisk och servera tryffelmajo till burgaren.

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



GREKISK LASAGNE MED AUBERGINE

TID: 1 TIMME **UGN:** 200°

Krämig, smakrik och mycket ost. Det är nyckeln till en god lasagne!

4 PORTIONER

12 **torkade lasagneplattor**
150 g **riven ost**

AUBERGINESÅS

1 **gul lök,** hackad
1 stor **aubergine,** grovt riven (ca 500 g)
2 msk **olivolja**
3 **vitlöksklyftor,** finhackade
2 msk **tomatpuré**
800 g **krossade tomater**
1 dl **vatten**
2 msk **fond,** grönsaks- eller oxfond
1 **kanelstång**
½ msk **torkad oregano**
1 tsk **chiliflakes**
salt och **svartpeppar**

VIT SÅS

2 msk **smör**
4 msk **vetemjöl**
5 dl **mjölk**
1 dl **grädde**
1 tsk **salt**
½ tsk **vitpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Auberginesås: Fräs löken ordentligt mjuk i olja. Tillsätt aubergine och vitlök, stek ytterligare under omrörning ca 5 min. Tillsätt tomatpurén och stek någon minut till. Häll i krossade tomater, vatten och fond. Lägg i kanelstången och tillsätt oregano och chiliflakes, låt småputtra ca 20 min. Smaka av med salt och peppar.
2. Vit sås: Smält smöret i en kastrull och pudra ner mjölet. Rör om och häll i mjölken under konstant omrörning. Häll i grädden och låt sjuda varsamt ca 5 min. Rör om då och då och smaka av med salt och peppar.
3. Sätt ugnen på 200°. Plocka bort kanelstången och varva auberginesåsen med pastaplattorna i en ugnsform. Toppa med den vita såsen och strö över riven ost. Gratinera mitt i ugnen ca 35 min.

SCHNITZEL MED SKYSÅS, KAPRIS & ZUCCHINI

TID: 50 MIN

Zucchini som fräst med lök och blandats med kapris är nya bästa tillbehöret till schnitzel.

4 PORTIONER

600 g **skinkstek** eller kalvkött i skivor
1 tsk **salt**
2 dl **vetemjöl**
2 **ägg**
2–3 dl **ströbröd**
½ tsk **flingsalt**
olja och **smör,** till stekning

SNABB RÖDVINSSKY

2 msk **smör**
1 dl **rött vin**
1 dl **vatten**
⅓ dl **oxfond**
1 tsk **Maizena redning**
svartpeppar

ZUCCHINIFRÄS

1 **zucchini**
1 **rödlök**
1 msk **smör**
1 dl **kapris**
svartpeppar

Tips!
Det är gott att servera med persiljeslungad potatis eller pommes.

GÖR SÅ HÄR

1. Banka köttskivorna något tunnare med en köttbanka. Salta och vänd runt i mjöl, uppvispat ägg och sist i strörbröd.
2. Hetta upp olja och smör i en stekpanna. Stek en schnitzel i taget tills de har fin färg och är genomstekta.
3. Snabb rödvinssky: Bryn smör i stekpannan. Häll i vin, vatten och fond. Red av med Maizena under omrörning och smaka av med peppar.
4. Zucchinifräs: Skär zucchinin i halvmånar och löken i båtar. Stek mjuka i smör. Vänd ner kaprisen och krydda med peppar.
5. Servera schnitzeln med rödvinsskyn och zucchinin.

BARNENS FAVORIT

STEKT LAX MED SVAMPFYLLD PASTA

TID: 25 MIN

Du kan så klart välja din favoritfyllning i pastakuddarna, men den med svamp är urgod!

4 PORTIONER

2 frp **svampfylld färsk pasta** (à 250 g)
250 g **körsbärstomater på kvist**
500 g **lax,** i portionsbitar
2 tsk + 1 tsk **flingsalt**
½ tsk nymalen **svartpeppar**
150 g **haricots verts**
1 msk **olivolja**
1 **vitlöksklyfta,** tunt skivad
2 dl **grädde**
valfri smaksättare:
1 tsk tryffelolja/
1 tsk mortlad grönpeppar/
1 tsk finrivet citronskal

GÖR SÅ HÄR

1. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen.
2. Stek tomaterna i olja tills de börjar spricka och är genomvarma.
3. Strö 2 tsk flingsalt på laxbitarna, peppra och stek i några droppar olja på hög värme till fin färg runt om, ca 6 min.
4. Stek haricots verts på hög värme i olja. Tillsätt vitlöken och strö över 1 tsk flingsalt. Stek tills vitlöken börjar dofta och är mjuk utan att bli bränd.
5. Vänd runt den nykokta pastan med grädden och välj någon av smaksättarna. Servera med lax, tomater och bönor.

PANNBIFFAR MED KANTARELLSMÖR

TID: 50 MIN **UGN:** 225°

Den lilla tomatsalladen är verkligen supergod till.

4 PORTIONER

500 g **nötfärs**
1 **ägg**
1 dl **ströbröd**
1 tsk **salt**
1 tsk **svartpeppar**
2 msk **lökpulver**
smör, till stekning

KANTARELLSMÖR

2 dl hackade **kantareller**
100 g **smör,** rumsvarmt
½ tsk **salt**
½ tsk **svartpeppar**
1 liten **gul lök**, finhackad
ev 1 msk finhackad **timjan**
1 **vitlöksklyfta,** finriven

ROSTAD POTATIS

1 kg **potatis**
1 msk **olivolja**
2 tsk **flingsalt**

TOMATSALLAD

400 g **tomater**
½ liten **rödlök**, finhackad
olja, vinäger, salt & peppar

GÖR SÅ HÄR

1. Kantarellsmör: Stek kantarellerna i lite av smöret tills en del vätska ångat bort. Salta och peppra. Tillsätt lök, timjan och vitlök. Stek under omrörning ca 3 min. Låt svalna. Rör ihop med resten av smöret.
2. Sätt ugnen på 225°. Skär potatisarna i jämnstora bitar. Vänd runt i olja och salt på en plåt med bakplåtspapper. Rosta mitt i ugnen ca 35 min.
3. Blanda färsen med ägg, ströbröd, salt, peppar och lökpulver. Låt vila ca 10 min. Forma färsen till åtta biffar med blöta händer. Stek tills de får fin stekyta och är genomstekta.
4. Skär tomaterna i bitar. Vänd runt med lök. Smaka av med olja, vinäger, salt och peppar. Servera till biffarna och de rostade potatisarna.

KYCKLINGBURGARE MED TRYFFELMAJO

TID: 35 MIN

Både karamelliserad lök och tryffelmajo gör det här till en favorit.

4 PORTIONER

800 g tunt skuren **kycklingfilé**
1 tsk **salt**
½ tsk **svartpeppar**
1 tsk **chilipeppar** eller rökt paprikapulver
smör eller olja, till stekning
4 **burgarbröd**
4 **salladsblad**
1 **bifftomat,** i skivor

KARAMELLISERAD LÖK

3 **gula lökar**
2 msk **smör**
1 tsk **socker**
2 krm **salt**

TRYFFELMAJO

1 **äggula**
1 msk **vitvinsvinäger**
1 tsk **dijonsenap**
2 ½ dl **rapsolja**
1 tsk **olivolja med tryffelsmak**
salt och **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Tryffelmajo: Vispa ihop äggulan med vinäger och senap. Häll i olja i en tunn stråle under konstant vispning till en tjock majonnäs. Smaka av med tryffelolja, salt och peppar.
2. Stek löken gyllenbrun i smör på medelvärme. Tillsätt sockret och rör om då och då. Salta och häll i en skvätt vatten mot slutet, stek tills det kokat in.
3. Krydda kycklingskivorna med salt, peppar och chilipeppar. Stek på hög värme i smör/olja tills de är genomstekta.
4. Fyll burgarbröden med sallad, tomat, kyckling, lök och tryffelmajo.

Poäng på allt du handlar – överallt.

HANDLA TRYGGT TILL SKOLSTARTEN!

Ny ryggsäck, nya gymnastikskor eller en mixer för mellanmålet? Med Coop Mastercard kan du känna dig trygg när du handlar allt inför årets skolstart. Kortet har nämligen en bra köpförsäkring med prisgaranti*, drulleförsäkring och förlängd garanti** som gäller både när du handlar i butik och online. Du tjänar dessutom 0,5 poäng per krona på allt du handlar, överallt. Ansök om ditt Coop Mastercard idag – för smarta inköp hela höstterminen.

- ✔ Ingen årsavgift första året!
- ✔ 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.

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

Märkbart
Flaskor och burkar blir fina märkta med vackra lappar. 19,90 kr/10 st.

Fräscht i frysen
Plastlådor i olika storlekar, med lock. Prisexempel: 29,90 kr/4 stycken.

Plocklink
Smart med lock på hinken så att inga godsaker tappas. Hink med lock, från 29,90 kr.

Skogspryl
En svampkniv är ett måste i svampskogen, 39 kr.

Bra för bär
När du lärt dig tekniken är plockaren fenomenal. Bärplockare för barn, 49 kr.

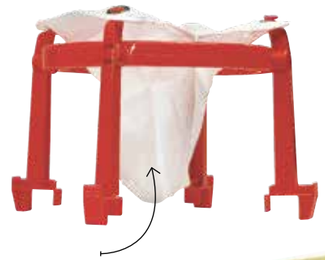
DET ÄR RIKTIGT KUL!

Sylta & safta

Just nu bjuder naturen på allt från äpplen till svamp och lingon. Med lite arbete i köket har du dofter och smaker som räcker hela året.

Fint flätat
Flätad korg som är fin i köket, 79 kr.

Rostfri
Till syltkoket och allt annat som ska lagas under hösten. Stor gryta, 399 kr.



Smart saft
Saftsil med silduk, 79 kr.

Fin textil
Honungsgula kökshanddukar, grillvante och grytlapp, 39,95 kr–54,95 kr.

Glasklart
Enkelt snygga glasburkar med patentlock. Prisexempel 34,90 kr/burk 1 liter.

TRÄDGÅRDSSYLT MED HALLON, VINBÄR & ÄPPLE

TID: 40 MIN + TID ATT SVALNA

Att dryga ut sylten med äpple gör att de härliga hallonen räcker till fler burkar.

CA 3 LITER

- 1 liter **hallon**
- 1 liter **röda vinbär**
- ½ liter **äpple,** skalat och rivet (ca 5 stycken)
- 8 dl **strösocker**
- 1 dl **vatten**
- 1 krm **natriumbensoat,** eventuellt

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg bär, äpple, socker och vatten i en rymlig kastrull eller gryta. Koka ca 20 min utan lock. Tillsätt ev natriumbensoat, utrört i lite av sylten.

2. Ös upp i rena varma glasburkar, ända upp till kanten. Sätt genast på lock och låt svalna helt så att sylten tjocknar. Förvara svalt.

Natriumbensoat är ett konserveringsmedel som gör att sylten håller längre. Vill du inte använda det måste du frysa sylten. Ös då upp i fryståliga burkar eller påsar.

Till pannkakorna, morgonfilen eller gröten!

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

FÅNGA SMAKEN!

Njut av stunden och en härligt krämig yoghurt.
Till frukost med din favorittopping eller varför inte i en härligt uppfriskande smoothie. Hur du än väljer att äta den kan du vara säker på att du gör ett gott val.

HJORTRON & CITRON-SMOOTHIE

2 dl Valio Mild Naturell Yoghurt 3%
½ dl laktosfri mjölk 1,5%
1 dl hjortron, frysta
2 msk honung
2 msk citron

Mixa alla ingredienser, häll upp i ett glas och njut av en ljuvlig smoothie!

FLER GODA RECEPT PÅ VALIO.SE

Lokal avvikelse kan förekomma

Hjälp oss få ordning på *middags-rutinerna!*

OK, jag kommer. Det här fixar vi lätt!

ANNA-LENA AHLSTRÖM

»Idag, när vi bara är två, äter vi ofta OLIKA MIDDAG OCH VID OLIKA TIDER. Men nu när det kommer en bebis behövs en mer planerad vardag. Vi behöver hjälp att styra upp våra matrutiner«, säger Maria Eriksson.

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

Vi som fick besök!

FAMILJ: Facundo Merciadri med sambon Maria Eriksson.

GÖR: Maria är skribent och har gett ut boken ”Delad: Min berättelse om tillit, teknik och att hyra ut sin toalett, om den nya delningsekonomin.” Facundo jobbar på ett läkemedelsföretag.

BOR: I Uppsala.

BÄSTA DELNINGSTIPSET: ”Dela köksmaskiner som glassmaskinen eller matberedaren med dina grannar.”

NÄTVERKET ”COUCHSURFING”, eller soffsurfare som det kallas på svenska, spelade en viktig roll när Uppsalabon Maria Eriksson och Facundo Merciadri från Argentina blev ett par. Som soffsurfare delar du nämligen med dig av ditt boende och erbjuder resenärer från hela världen att få bo hemma hos dig utan kostnad.

– För fyra år sedan landade Facundo på min soffa, och han blev kvar, skrattar Maria.

I slutet av augusti blir de föräldrar för första gången, och både roller och rutiner kommer att behöva ruckas på.

– Vi har inga fasta tider för när vi ska äta, och ibland kan några knäckemackor med surkål bli kvällens middag. Det kommer inte att dröja så länge förrän vi är tre runt matbordet och det är lika bra att få en bättre middagsrutin redan nu.

Båda gillar svensk husmanskost och vill gärna få in mer av den i sina middagar.

– Få ingredienser och garanterat snabblagat är prio för alla småbarnsfamiljer, säger Sara.

Soppa är en livräddare; på tio minuter står middagen på bordet. Pasta fungerar på samma sätt, och till båda kan du använda rester som redan finns i kylen.

Efter några tips från Sara är det dags för Maria och Facundo att laga kvällens middag, supersnabba kroppkakor.

Vänd blad för tips & 5 goda recept! ⟶

En panna fylld med supersnabb husman.

1 Återerövra lunchen

Lunchen har fått stryka på foten, både hemma och på jobbet. Fil och flingor eller en smoothie på språng räcker inte. Mitt på dagen behöver vi fylla på med mat som gör oss ordentligt mätta för att hålla blodsocker och humör på en jämn nivå. Det är dags att lunchen blir viktig igen.

2 Veckohandla hemifrån

Att planera veckans middagar och handla dem online minimerar spontaninköpen, och matkassarna fylls inte med mer än vad som går åt. Ett suveränt sätt att spara tid men minst lika bra för plånboken och miljön, när matsvinnet minskar.

3 Belöna er med något roligt

Vi är alla vanedjur, och det tar tid att få in en ny rutin oavsett om det gäller att äta lunch, veckohandla eller att landa på kudden i tid. Skynda mot målet i lagom takt. Och framför allt – se till att göra något roligt för tiden och pengarna ni sparar.

Lyssna på din mat- och sovklocka!

4 LEV SOM SKALMAN

Vi borde leva mer som Bamses kompis Skalman. När hans klocka ringer finns det inget i världen som kan stoppa honom från att äta eller sova. Behöver du skapa bättre rutiner är Skalman-metoden en bra väg dit. Att magen får mat på fasta tider och kroppen tillräckligt med sömn skapar balansen som gör att vi mår bra.

Leila Söderholm.

FOTO: MARIA ÖSTLIN

5 Locka hjärnan till förändring

”Ofta är det de små åtgärderna som får stor effekt för att en förändring ska bli av”, säger träningsexperten Leila Söderholm. Det gäller för både mat och träning. Här är Leilas tips som gör nya rutiner till en rolig vana.

☑ **Att veckoplanera** är en suverän strategi för att få igång en ny rutin. Bestäm hur stor förändring du ska göra under en vecka, och håll verkligen fast vid den. Att förändra lite åt gången gör att den nya rutinen blir hållbar över tid.

☑ **Få med dig andra** och teama ihop dig med fler familjemedlemmar eller en kompis så kan ni hjälpas åt att peppa varandra. Att göra saker tillsammans är roligt och tillför ny energi. Bor din kompis på distans? Då lagar ni middag eller tränar tillsammans via facetime.

☑ **Locka hjärnan att gilla läget,** och prata om hur rolig förändringen ska bli. Att göra det spännande och något att se fram emot sänder signaler till hjärnan om vad som ska ske, och hjärnan älskar rutiner.

6 Här är rätter som funkar för att få koll på rutinerna

Måndag

KROPPKAKOR AV GNOCCHI

TID: 25 MIN

Gnocchi är den italienska varianten på kroppkakor – helt enkelt degbollar med potatis. Med olika tillbehör blir det olika rätter!

4 PORTIONER

500 g **färsk gnocchi**
2 frp skivat **bacon** (à 120 g)
1 stor **gul lök,** hackad
1 tsk mortlad **kryddpeppar**
salt och **svartpeppar**

TILL SERVERING

1 **zucchini**
½ **citron**
salt
rårörda lingon

GÖR SÅ HÄR

1. Koka gnocchin i saltat vatten enligt förpackningen. Strimla baconet och stek till fin färg i het stekpanna. Sänk värmen och tillsätt lök och kryddpeppar. Stek under omrörning tills löken är mjuk.
2. Häll av vattnet från gnocchin och låt rinna av ordentligt i durkslaget. Vänd ner i stekpannan med baconblandningen. Stek med någon minut. Smaka av med salt och svartpeppar.
3. Hyvla zucchinin på längden med osthyvel eller mandolin. Vänd runt i citronsaft och smaka av med salt. Servera zucchinin och rårörda lingon till gnocchin.

Medlemserbjudanden laddade på ditt kort

25% rabatt

SKÅNEMEJERIER
Gäller vid köp av valfri Bara Yoghurt, 1000 g. Flera olika smaker.
Finns på Stora Coop.

20% rabatt

VIKA BRÖD
Gäller vid köp av valfri Vika Emmer & Enkorn, Vika Surdeg och korn eller Vikabröd Prima, 270-540 g.
Finns på Stora Coop.

10:- rabatt

ZETA PIADINA
Gäller vid köp av Zeta Piadina 4-pack, 360 g. Ett italienskt bröd bakat med olivolja. Värm, fyll med italienska favoriter, vik och njut!
Finns på Stora Coop.

5:- rabatt

PARMIGIANO REGGIANO OCH GRANA PADANO.
Gäller vid köp av en Parmigiano Reggiano, 12 månaders lagring eller en Grana Padano D.OP, 10 månaders lagring. 150 g.
Finns på Stora Coop.

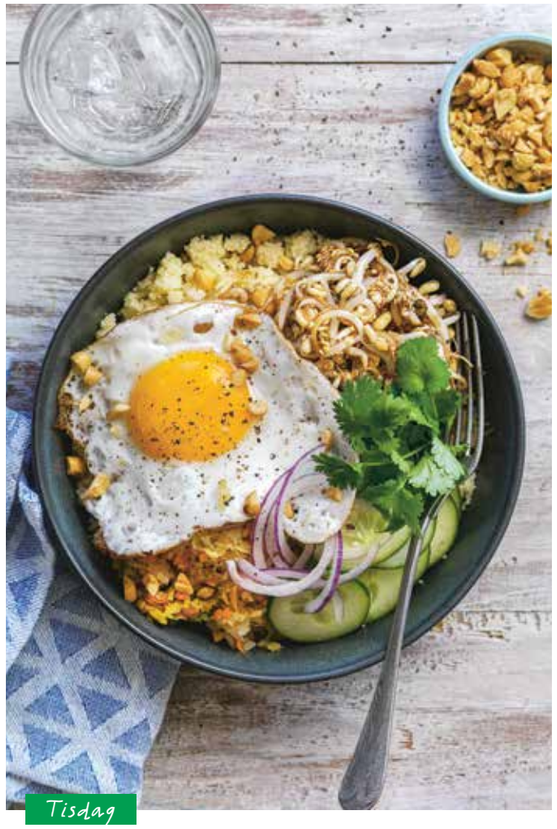
5:- rabatt

FINN CRISP SNACKS
Gäller vid köp av en Finn Crisp snacks. Välj mellan Creamy Ranch, Sour Cream & Onion eller Rosted Peppers & Chipotle. 150 g.

5:- rabatt

VALIO MILD YOGHURT
Gäller vid köp av en valfri förpackning Valio mild yoghurt naturell 3% eller 0,4%. 1 liter.
Finns på Stora Coop.

Varje erbjudande gäller vid ett köptillfälle till och med den 30 augusti för dig som får Mer Smak nummer 8. Erbjudandena är laddade på ditt Coop-kort, du behöver bara dra ditt kort eller visa din legitimation i kassan. Sortimentet kan variera mellan olika Coop butiker. Rabatten gäller på ordinarie pris.
Vi reserverar oss för slutförsäljning och ev. tryckfel.



Tisdag

BOWL MED COUSCOUS & STEKT ÄGG

TID: 20 MIN

En hemmavariant på den koreanska rätten bibimbap, med sesamvända groddar och kimchi.

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.

4 PORTIONER

3 dl **couscous**
1 **grönsaksbuljongtärning**
4 dl **färska böngroddar**
1 msk **japansk soja**
1 tsk **sesamolja**
2 msk **rostade sesamfrön**
4 **ägg**
1 msk **olivolja**
3 dl **kimchi**
½ **gurka,** skivad
1 **rödlök,** tunt skivad
1 ½ dl **salta jordnötter**
1 kruka **koriander**
salt och **peppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Tillaga couscousen med buljong enligt anvisning på förpackningen. Vänd runt böngroddarna med soja, sesamolja och sesamfrön.
2. Stek äggen i olja och krydda med salt och peppar. Servera couscousen i skålar med böngroddarna, kimchi, gurka, lök, jordnötter och koriander.

Onsdag

VEGETARISK BULJONGSOPPA MED PARMESANKRÄM

TID: 30 MIN

Så enkelt så det är löjligt! En lite kylig dag är detta det godaste du kan äta när du kommer in.

4 PORTIONER

1 ½ liter **vatten**
2 **buljongtärningar** (umami-, grönsaks- eller höns-)
1 msk **japansk soja**
1 tsk **sesamolja**
3 kvistar repad **timjan**
300 g **blomkål,** i små buketter
200 g **rotselleri,** tärnad
150 g **svamp,** shiitake eller champinjoner, skivad

TILL SERVERING

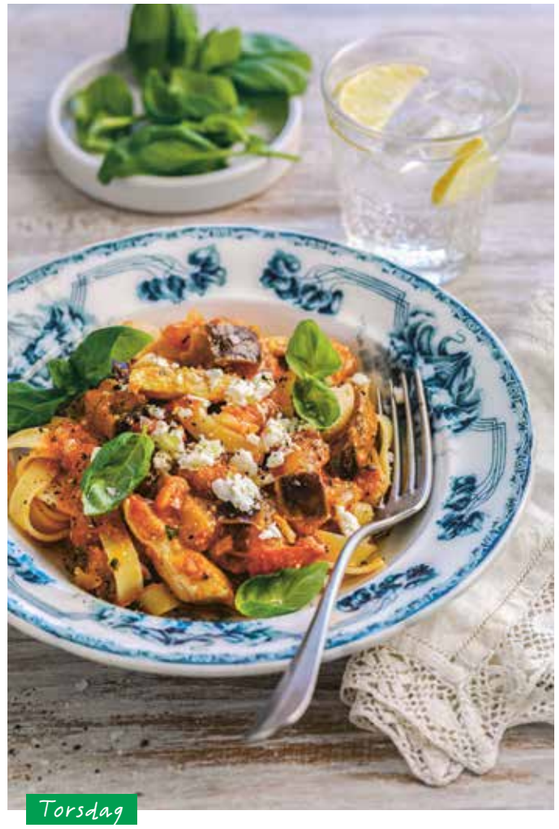
3 dl **frysta sojabönor,** tinade
2 **salladslökar,** tunt skivade
100 g **färska böngroddar**

PARMESANKRÄM

2 dl **crème fraiche**
1 ½ dl **finriven parmesanost**
ev ½ **citron,** finrivet skal
cayennepeppar
svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Koka upp vattnet med buljong, soja, sesamolja och timjan.
2. Lägg ner blomkål, rotselleri och svamp och låt sjuda 5 min. Smaka av med salt.
3. Parmesankräm: Blanda crème fraichen med parmesan och ev finrivet citronskal. Smaka av med cayennepeppar och svartpeppar.
4. Servera soppan med sojabönor, salladslök och böngroddar. Toppa med parmesankrämen.



Torsdag

KRÄMIG KYCKLINGPASTA MED TOMAT & FETAOST

TID: 25 MIN

På det här sättet räcker två kycklingfiléer till 4 portioner.

4 PORTIONER

½ **aubergine**
1 tsk **salt**
2 **kycklingfiléer**
2 msk **olivolja**
1 **gul lök eller rödlök,** hackad
2 **vitlöksklyftor,** finhackade
1 **röd chili,** finhackad, eller 1 tsk chiliflakes
2 msk **tomatpuré**
400 g **krossade tomater**
4 **tomater,** tärnade
½ kruka **basilika,** finhackad (både stjälk och blad)
75 g **fetaost**
salt och **svartpeppar**

TILL SERVERING

320 g **pasta,** gärna tagliatelle eller spaghetti
½ kruka **basilika**
ev **parmesanost**

GÖR SÅ HÄR

1. Koka pastan. Tärna aubergininen och strö över salt. Strimla kycklingen och hetta upp olja i en stekpanna. Stek kycklingen till fin färg under omrörning på hög värme (behöver inte vara genomstekt). Salta lätt. Lägg upp på en tallrik.
2. Stek auberginen i olja. Tillsätt lök, vitlök och chili. Sänk värmen och stek under omrörning tills löken är mjuk. Tillsätt tomatpurén och stek med lite till.
3. Häll tillbaka kycklingen, krossade tomater, tärnade tomater och basilika. Låt puttra ihop ca 5 min. Smula ner fetaosten och smaka av med salt och peppar. När osten smält, vänd runt såsen med pastan och servera med färsk basilika.

Tips!
Aubergine kan bytas ut mot zucchini.

Fredag

CURRYFISK I KRÄMIG SÅS MED RIS

TID: 25 MIN

En burk crème fraiche kan vara nyckeln till en krämig sås.

4 PORTIONER

½ **purjolök,** strimlad
1 **röd paprika,** strimlad
1 msk **curry**
1 msk **mango chutney**
2 dl **crème fraiche**
600 g **torsk** eller annan vit fisk
1 tsk **salt**

TILL SERVERING

3 dl **ris**

GÖR SÅ HÄR

1. Koka riset enligt anvisning på förpackningen. Fräs lök och paprika i en stekpanna. Pudra över curryn och tillsätt mango chutneyn. Häll i crème fraiche och låt puttra ihop ca 5 min.

2 veckor servare

Hej, Facundo och Maria! Har ni fått bättre middagsrutiner?
– Vi är på god väg. Att middagen blir klar på så kort tid har gjort oss peppade på att laga mer. Gnocchi med smak av kroppkakor är genialt, och fiskcurryn som blev klar samtidigt som riset kokade är smart och väldigt gott. Perfekt för oss.

Tips!
Fryst tinad fisk eller färsk – båda går bra. Tillagningstiden är kortare ju plattare fisken är.

2. Tärna fisken och salta. Lägg i fiskbitarna och låt sjuda under lock ca 3 min, dra åt sidan. Servera med ris.

Medlemssidorna

Tips och erbjudanden för dig som är Coop-medlem

EXTRA MYCKET AV XTRA PÅ COOP

Xtra är Coops lågprisvarumärke för dig som vill handla klokt. Stora volymer och enkla förpackningar håller priset nere.

Vi tittar närmare på Xtra, som nu tar allt större plats på Coop.

Xtra har idag ett sortiment på cirka 250 produkter. De närmaste två åren ska sortimentet nästan fördubblas med ytterligare 200 produkter och redan nu finns 45 nyheter i butik. Det är tack vare stora volymer och enkla förpackningar som priset kan hållas nere. Innehållet kan också variera i form och storlek. Som med alla sina varumärken ställer Coop höga krav på kvalitet och hållbarhet. Xtra är därför lågprismärket för dig som vill handla prisvärt.

Här är några exempel på vad du får när du väljer Xtra:

1) Xtra Ägg
Svenska klass A-ägg från frigående höns inomhus. Enda skillnaden är att äggen är lite mindre. Cirkapris: 28,50 kr.

2) Xtra Mango
Bara lite ojämnare bitar. Passar perfekt till smoothies, paj och efterrätter. Cirkapris: 28,50 kr.

3) Xtra Hallon
Lika goda men kan vara mindre och vissa lite trasiga. Cirkapris: 47,95 kr.

4) Xtra Jordnötter
Samma smak, men storleken är mindre och många har delat på sig. Cirkapris: 42,95 kr.

5) Xtra Glasspinnar
14 glassar med chokoöverdrag och smak av vanilj. Nya kompisar till Xtra glasstrutar, som sedan tidigare finns i sortimentet. Cirkapris: 19,50 kr.

SORTIMENTET UTÖKAS MED 200 VAROR

1)

2)

3)

4)

5)

Sofia Trattner (th) på besök på Stora Coop i Nyköping. Här i samtal med Madeleine Lundin-Heed.

FOTO: ANN-SOFI ROSENKVIST

SOFIA GÖR DIN BUTIK TRYGG ATT HANDLA I

Du kan känna dig trygg med att maten du handlar på Coop är frisk och fräsch. Arbetet med livsmedelssäkerhet leds av Sofia Trattner – Coops egen doktor och butikernas vägvisare när det gäller att trygga maten i alla led.

TEXT: **ÅSA LEKBERG STEINSVIK** FOTO: **ANN-SOFI ROSENKVIST**

Håll utkik efter stjärnan i din butik – ett kvitto på att du kan känna dig trygg med maten på Coop.

ATT MATEN ÄR trygg och säker är en av Coops viktigaste frågor. Coops kvalitetsavdelning arbetar brett med kvalitetsfrågor, bland annat i butik, där man jobbar med livsmedelssäkerhet i alla led, från val av leverantör och varukontroller till en mängd dagliga rutiner.

Sofia Trattner, kvalitetsstrateg på Coop, har doktorsexamen i livsmedelsvetenskap och ansvarar för Coops arbete med livsmedelssäkerhet. Tillsammans med föreningarnas kvalitetssamordnare stöttar hon butikspersonalen med utbildning, riktlinjer, stöd och inspiration.

– Verktyget vi använder är en app där vi formulerar specifika Coop-rutiner för butiken. Allt för att det ska vara lätt att göra rätt. Genom appen kan vi instruera, uppdatera och kommunicera med personalen och även följa upp att arbetet blir utfört. Butikspersonalen är så engagerade och gör ett fantastiskt jobb genom att implementera rutinerna i sitt dagliga arbete, säger Sofia Trattner.

”Jag är oerhört stolt över kvalitetssamordnarnas och butikernas arbete med livsmedelssäkerhet”

Alla Coops butiker följer Svensk Standard för livsmedelshantering i butik. Du som kund kan därmed känna dig trygg oavsett var du handlar. Standarden är framtagen av Svensk Dagligvaruhandel och innebär bland annat att Coop-butiker kan få en granskning och certifiering av tredje part.

Idag är 598 av Coops butiker kvalitetscertifierade av tredje part, vilket belönas med en guldstjärna i butik.

– Alla Coops butiker ska jobba utifrån samma standard. Guldstjärnan är ett viktigt kvitto på att arbetet fungerar, och genom de externa granskningarna får vi förslag på hur arbetet kan utvecklas över tid. Jag är oerhört stolt över kvalitetssamordnarnas och alla butikernas arbete med livsmedelssäkerhet. Nästan 600 stjärnor är verkligen ett kvitto på vilket engagemang det finns bland vår personal.❤

Butikernas dagliga arbete med livsmedelssäkerhet

Är bananerna fina? Frukt och grönt som inte är fräscha plockas bort.

Frukt & grönt:

Kvaliteten kontrolleras flera gånger per dag. Allt som inte är fräscht plockas bort. Potatisen placeras separat från frukt och andra grönsaker, och gärna mörkt. Potatis som blivit grön plockas bort.

Till charkprodukter används redskap avsedda för endast det ändamålet.

Kött & fisk:

Temperatur i kött- och fiskdisken kontrolleras noga. Personalen använder olika skärbrädor och redskap för olika råvaror och separata arbetsbänkar till kryddning och marinering. Mikrobiologiska prover tas regelbundet för att verifiera att hygienarbetet har fungerat.

När en vara anländer från leverantören till din butik sker kontroll för att säkra:

- ✔ att det är rätt vara
- ✔ att varan är hel
- ✔ att varan är ren
- ✔ att varan håller korrekt temperatur

Även innehållsdeklaration, märkning, spårbarhet och hållbarhet kontrolleras.

På grund av allergirisken är det viktigt att livsmedlen i kyldisken hålls isär.

Chark, ost & delikatesser:

Det är viktigt med olika skärbrädor, knivar och redskap vid hantering av chark, fisk, kräftdjur och olika sorters ost. Livsmedlen hålls också isär på grund av allergirisken.

Att hålla koll på temperaturen hör till de dagliga rutinerna.

Karoline Karlsson (t v) är beställningsansvarig Deli på Stora Coop i Nyköping.

Köp mjölk och stöd Bris

Kom ihåg att välja Coops mjölk nästa gång du handlar. En del av försäljningen går direkt till Bris och bidrar till att de snart kan hålla stödlinjen 116 111 öppen dygnet runt.

Tillsammans mot skräpet

FOTO: TOMAS ÅRLEMO

Den 19 september är det ”World Clean Up Day” – dagen då hela världen plockar skräp tillsammans. Vad som händer på ”Håll Sverige Rent-dagen”, just där du bor, kan du läsa om på **hallsverigerent.se**. Där kan du också registrera din skräpplockning och se hur stor skillnad du gör.

Bättre koll på matkontot

Coop Matkonto är kortet för dig som vill ha superkoll på matkassan. Det nya kortet är ett betalkort som du sätter in pengar på i förväg. Insättningar gör du på det sätt som passar dig – via e-faktura, manuell inbetalning eller autogiro. För att göra betalningen enkel och smidig har kortet chip, och kortet kan enbart användas på Coop. Coop Matkonto kostar ingenting i årsavgift och du får

0,5 poäng extra per krona när du betalar med kortet. Läs mer och ansök om kortet på **coop.se/matkonto.**

Det klimatsmarta tåget

Varje dag rullar ett Coop-tåg med varor genom Sverige. Nu utökar Coop sin tågleverans med 44,5 procent. Coops tåg ersätter därmed 16 900 lastbilskörningar vilket minskar klimatpåverkan med 9 600 ton koldioxid per år. Coop var den första matkedjan med denna lösning. Det är ett klimatsmart sätt att transportera mat, för en mer hållbar framtid för oss och alla barn.

Tåget ersätter 16 900 transporter med lastbil.

KRYSSMAKARE: ANN PERSSON

GOD ATT GRILLA FRÅN CYPERN		HALT I SALT FÖRR FÖR VISKOS									
BOUQUET DALLER PÅ TALLRIK					OVAN ÖGON						
FRANSK GASTRONOMISK HUVUDSTAD		3	LIBERIA PÅ NÄTET								
			DANSKÖ SJÖFÅGEL								
HAR DJUR I BUR											
NATIONSFLAGGA MED JACK		HÄSTBÖNA KOSTAR INGET			HÖSTMÅNAD						
BLOCKAD BONING		1				PRICK PÅ KARTA	STÅR HÖGT UPPSATT HÖGT I	DRIVER SPIS		SVÄRS DET ÄR I DETTA ÖGONBLICK	
HÖLL NARR	STAD I GLASET			KRYDDA I CURRY STOCKNING							
SAMLA PÅ SIG							5	HOLLYS PEGGY KLARERAS I			
SOULENS REDDING			SES MED SÅ		BRUKAR DYNAMITHARRY FYLLIG				PRONOMEN		
											RENNÄRING
	KAMPANDA					MINNAS	KONDITOR HEDH		SNILLEBLIXT		
				FÖREMÅL I KNAPPHÅL							
				STICKA SYNKORREKTION I KOSTEN	2			DÄMPAD SNUSA UTAN TOBAK			
				INTE NOVIS VID SPIS							AVNJUTA
							KRAFTORD		SKA INTE SIL TAVERNATJEJEN		
				VAR RYSKE STROGANOV						ordagrann	4
				KÖLBULLENS LANDSÄNDA							

1	2	3	4	5

Medlemskrysset presenteras av Lotta Lundgren

Välkommen att kryssa med Coop! Korsordet presenteras av Lotta Lundgren, som precis lanserat en snygg och hållbar köksserie tillsammans med Coop. I potten ligger produkter från köksserien Lotta L. och poäng på Coop. Lös krysset och registrera ordet du får fram på **coop.se/korsord** senast den 18 september. Vinnarna presenteras på **coop.se/vinnare**. Lycka till!

1:a pris: **Skärbräda och stekpanna från nya hållbara köksserien Lotta L. (värde ca 1 000 kr)**
2:a pris: **50 000 poäng (värde 500 kr)**
3:e pris: **25 000 poäng (värde ca 250 kr)**
4:e–10:e pris: **10 000 poäng (värde 100 kr)**

Använd poängen på Coop eller hos någon av våra partner.

Det här är en primo, alltså första rätten som serveras efter aperitivo (fördrinken), och antipasto, men före secondo (som är kött eller fisk) och dolce, desserten.

Italiensk smakfest

Det är lätt att förgylla både vardag och fest med italiensk ost. Här har vi använt Granarolos parmesan till en försvinnande god klassiker som kompletterar din repertoar av italienska rätter.

GNOCCHI ALLA ROMANA

Tid: Ca 40 min

En klassiker i Italien med massor av smakrik parmesan och brynt smör.

4–6 portioner

1 liter **mjölk**
1 tsk salt + **svartpeppar**
muskotnöt
250 g **mannagryn** (ca 3 ½ dl)
50 g **smör** + 2 msk till pensling
2 **äggulor**
100 g + 40 g **Granarolo Parmigiano Reggiano**, riven

Brynt salviasmör

150 g **smör**
1 kruka **färsk salvia**

Så här gör du:

1. Sätt ugnen på 180°. Häll mjölken i en rymlig kastrull och värm den tillsammans med salt, peppar och lite riven muskot. Tillsätt mannagrynen när mjölken börjar sjuda. Rör hela tiden, gärna med en ballongvisp, för att undvika klumpar. Ta från plattan när smeten tjocknat. Tillsätt 50 g smör och rör tills smeten är slät.
2. Blanda ner äggulor och 100 g Parmigiano Reggiano. Häll den varma smeten på en oljad plåt. Bred ut smeten med baksidan av en fuktad sked tills tjockleken är 1 cm. Låt svalna.
3. Stek några hela salviakvistar i ca 2 msk smör.
4. Ta ut rundlar ur smeten med en diameter på ca 4 cm, med t ex ett glas. Lägg rundlarna, lite överlappande, i en välsmord form. Pensla gnocchin med salviasmöret. Täck med 40 g grovriven Parmigiano Reggiano och toppa med de hela salviakvistarna. Gratinera i ugnen 15 min. Sätt sedan ugnen på högsta värme/grill. Gratinera ca 5 min till.
5. Brynt salviasmör: Lägg smör och färska salviakvistar i en kastrull. Smält smöret på hög värme och vispa hela tiden. När det slutar bubbla och har en nötig doft är det klart. Servera gnocchin varm och häll på det brynta smöret, eller låt var och en toppa sin portion med salviasmör och de krispiga salviabladen.

NYHET FÖR ALLA OSTÄLSKARE!

GRANAROLO är ett italienskt mejeri som ägs av 700 italienska mjölkbönder. I Italien har deras ostar varit ett självklart val sedan 1957, och nu kommer de till Sverige. Granarolo Parmigiano Reggiano DOP är lagrad 12 månader och har en fantastisk sälta. Den finns också lagrad 24 månader och har då utvecklat saltkristaller. Vid produktionen används enbart mjölk från ett område som omfattar provinserna Parma, Reggio Emilia, Modena, Bologna (till vänster om floden Reno) samt Mantova (till höger om floden Po). DOP betyder ”skyddad ursprungsbeteckning”. Granarolo Quattrocento är en ny bekantskap vars egenskaper påminner om Parmigiano Reggiano och som passar perfekt till pastan men som också är försvinnande god att äta rakt upp och ner. Det är en unik ”Italian farm to fork cheese” utvecklad av Granarolo och gjord uteslutande av mjölk från Granarolos egna gårdar.

GRANAROLO
N°1 ITALIAN MILK & DAIRY GROUP

– Italiensk ost är stort här i Sverige, och många värdesätter den tradition och kvalitet som kännetecknar äkta italienskt osthantverk. En bit Parmigiano Reggiano kan förvandla vilken vardagsmiddag som helst, säger Luca Tonin, vd Granarolo Nordic.

KAFFEROSTERIET
LÖFBERGS

The Espresso
1000G

Nyhet!

Njut av en rik och fyllig espresso med långvarig eftersmak –The Espresso by Löfbergs.

Kaffebönor av premiumkvalité från Syd- och Centralamerika och Östra Afrika som tar ditt kaffedrickande till nästa nivå. The Espresso - lite djärvare, lite starkare, lite mer glädje i varje ögonblick. I butik från v. 34. Lokala avvikelser kan förekomma.

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

Helg!

ELLER BARA LITE GULDKANT I VARDAGEN ⟶

FOTO: CHRISTIAN GUSTAVSSON

Med hjärtat på Jamaica

Kristian Smith har en passion för street food. I boken ”Roots” tar han en djupare titt på sina jamaicanska rötter.

Vad är jamaicansk mat för dig?

– Det är mat med rötterna djupt i traditionen, med inslag från Afrika, Spanien, Storbritannien ... Det är mat som vibrerar av smak, färg och hetta, som passar bäst att äta med familjen – precis som på Jamaica. När man lagar jamaicansk mat får man inte ha bråttom. Tålamod och kärlek är viktiga ingredienser.

Hur har du fått inspirationen?

– Jag är uppvuxen i London med mamma från Sverige och pappa från Jamaica. London är som en smältdegel med massor av matinspiration från Indien, Afrika ... Alla världens länder. Nu bor jag i Sverige sedan tio år och arbetar mycket med gatumat och olika restaurangkoncept.

Recept: Liselotte Forslin Foto: Ulrika Ekblom

MÅNADENS DRINK:

Äppel- och kanelmartini, 1 glas

- 1 tsk kanelsockerlag
- 3 cl kyld calvados
- 1 1/2 dl kyld äppelmust/äppeljuice

Tips! Doppa glasets kant i lite vit sirap och sedan i en blandning av kanel och socker för frostig kant.

Lägg martiniglasen i frysen. Blanda kanelsockerlag och calvados i en cocktailshaker eller liten kanna. Tillsätt kyld äppelmust och blanda väl. Häll det i ett kylt martiniglas. Garnera med äppelskiva eller kanelstång.

Kanelsockerlag: Blanda 1 dl **strösocker**, 1 dl **vatten** och 2 tsk **malen kanel** i en liten kastrull och låt det sjuda 4–5 min tills det blir lite simmigt. Häll upp i en liten kanna och låt svalna. Rör då och då.

Tips! **Både strimlat kött och i skivor går bra, men godast om köttet får behålla en rosa mitt.**

JAMAICAN PEPPER STEAK

TID: 30 MIN GF L

Supergod! Servera med ris.

4 PORTIONER

400–500 g **entrecôte**/ryggbiff
1 **gul lök**
3 **små paprikor** i olika färger
1 msk **neutral olja**
2 **vitlöksklyftor**, pressade
½ tsk **salt**
½ tsk **nymalen svartpeppar**
2 ½ dl **vatten**
½ dl **japansk soja**
1 msk **oxfond**
½ tsk **strösocker**
½ tsk **hot sauce**/sambal oelek/tabasco
2 **tomater,** tärnade
2 tsk **majsstärkelse**

GÖR SÅ HÄR

1. Skiva/strimla köttet, ca 1 cm. Strimla lök och paprika tunt.
2. Fräs löken i hälften av oljan i en stekpanna. Tillsätt vitlöken, stek lite till. Häll över på en tallrik.
3. Höj värmen. Stek köttet lite i taget i resten av oljan till fin stekyta. Salta och peppra. För över köttet till tallriken med löken. Häll vatten, soja, fond, socker och hot sauce i pannan. Rör runt så det goda på botten lossnar.
4. Tillsätt paprika och tomat, låt puttra ca 2 min under lock. Blanda 1/2 dl kallt vatten med majsstärkelsen. Häll ner i pannan under omrörning tills såsen tjocknat något. Vänd ner lök och köttet. Smaka ev av med mer peppar/hot sauce.

MELLIS *DE LUXE*

Ännu snabbare, ännu billigare… JENNY WARSÉN går ett steg längre för att rädda barnfamiljen. Vi valde rätter som passar mellissugna i alla åldrar.

RECEPT: **JENNY WARSÉN (UR BOKEN SNABBT, GOTT & BILLIGT)** FOTO: **ULRIKA POUSETTE**

MUFFINS-PANNKAKOR

UGN: 200° **TID:** 20 MIN

Hur goda som helst när man är fikasugen och lite hungrig samtidigt.

CA 10 STYCKEN
50 g **smör**
1 dl **vetemjöl**
1 dl **mjölk**
½ tsk **salt**
3 **ägg**

TILL SERVERING
vispad grädde
sylt, gärna jordgubbssylt
florsocker

GÖR SÅ HÄR
1. Sätt ugnen på 200°. Smält smöret. Pensla ca ¼ av smöret i ca 10 muffinsformar. Vispa ihop mjöl, mjölk och salt till en slät smet. Tillsätt resten av det smälta smöret och vispa ner ett ägg i taget.
2. Fyll formarna till hälften med smet. Grädda mitt i ugnen 12–15 min, muffinspannkakorna ska få fin färg och pösa upp rejält i formarna. Servera med grädde och sylt, pudra över florsocker.

KRABBELURER ▶

TID: 20 MIN

Som en blandning mellan pankisar och munkar. Mums!

CA 16 STYCKEN
4 ½ dl **vetemjöl**
1 ½ dl **strösocker**
1 msk **vaniljsocker**
2 tsk **bakpulver**
2 **ägg**
1 ½ dl **mjölk**
smör, till stekning

TILL GARNERING
1 dl **strösocker**
1 msk **malen kanel**

GÖR SÅ HÄR
1. Blanda socker och kanel i en tallrik.
2. Blanda ihop de torra ingredienserna. Rör ner äggen och häll i mjölken. Vispa till en klumpfri smet.
3. Hetta upp en stekpanna och tillsätt smöret. Klicka ut smeten (ca 2 msk) och stek till fin färg tills smeten rest sig. Vänd och stek till fin färg på andra sidan. Vänd sedan runt i kanelsockret. Stek upp resten av smeten på samma sätt och servera direkt.

FYLLDA FATTIGA RIDDARE

TID: 20 MIN

Kavlade formbröd trendar bland mellissugna nu. Här med hasselnötsfyllning!

6 STYCKEN
6 skivor **formbröd**
1 **ägg**
2 msk **mjölk**
ca ½ dl **strösocker**
1 msk **malen kanel**
ca 20 **hallon**
1 dl **hasselnötskräm,** t ex Nutella
smör, till stekning

Tips! **Mindre mängd socker och mer bär gör det förstås till ett bättre mellis.**

GÖR SÅ HÄR
1. Skär bort kanterna på brödet och kavla skivorna platta. Vispa ihop ägg och mjölk i en djup tallrik. Blanda socker och kanel i en annan tallrik.
2. Mosa bären lätt. Bred nutella på brödskivorna, lägg på bären och rulla ihop. Doppa rullarna i äggblandningen. Stek till fin, gyllenbrun färg i rikligt med smör. Rulla dem genast i kanelsockret och servera direkt.

Laga & lägg ut på instagram!

VAR MED OCH TÄVLA!

Är du sugen på att testa fler bra, enkla recept?
I Sara Begners nya kokbok ”Barnens kockskola Vego” (Norstedts förlag) finns recept som passar lite yngre kockar som precis upptäckt hur kul det är att laga mat. Nu har du chans att vinna boken.

Så här tävlar du:

Laga receptet här bredvid. Lägg upp en bild på instagram som du taggar med **#barnenskockskola** och **#coopmersmak**. (Det är viktigt att du har ett öppet instagramkonto.) Tävlingen stänger 18 september. Vi har 10 böcker att tävla om.

Vinnarna publiceras på **coop.se**. Lycka till!

VINN BOKEN

Barnens *bästa* chimichanga

TID: 30 MIN
4 PORTIONER

En slags friterad burrito, alltså en wrap med tortillabröd och fyllning.

RECEPT: DANIELLE BROOKES KOCK: CLARA, 12 ÅR FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

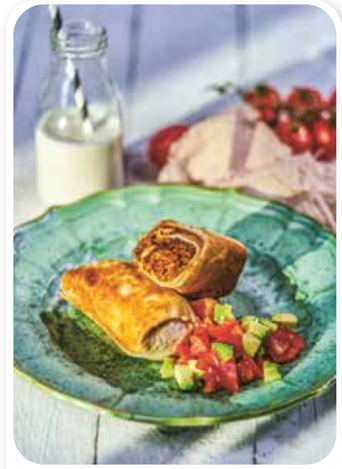
1 Riv 200 g **vitkål** på grova sidan av rivjärnet.

2 Stek 400 g **fryst sojafärs** och vitkålen i 1 msk **olja**. (Det funkar förstås även med köttfärs.)

3 Häll i 1 påse **tacokrydda** (ca 40 g) och 1 dl **vatten**. Låt vattnet koka in.

4 Fördela färsfyllningen på 4 stora **tortillabröd** och vik ihop till paket.

5 Hetta upp 1 dl **olja** i en stekpanna och lägg ner rullarna med skarven nedåt och stek till fin färg runt om.



6 Servera med skurna **grönsaker**, till exempel paprika, gurka, tomat och avokado.

Köp hem:

Finns redan hemma: Olja, valfria grönsaker

Vitkål

Fryst sojafärs

Tacokrydda

Tortillabröd

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

ANSVARIG UTGIVARE
Marie Wedin
marie.wedin@coop.se

ANNONSREPRO
Miltton, 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 TIDSKRIFTER

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

Nästa Mer Smak dimper ner i din brevlåda 21–23 september.

OMSLAGSFOTO Eva Hildén

TRYCK PostNord Strålfors/QuadGraphic Europé, Wyszków, Poland

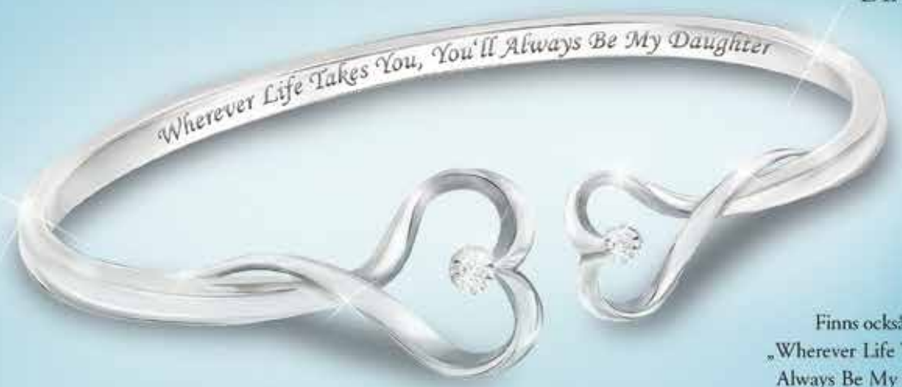
Allt innehåll i Coop Mer Smak lagras elektroniskt och blir åtkomligt via internet. Icke anställda skribenter, illustratörer och fotografer måste meddela eventuellt förbehåll mot detta. Redaktionen frånsäger sig ansvar för tryckfel.

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

För Alltid Min Dotter

Armband med två diamanter

MED TVÅ DIAMANTER



Avbildningen är förstorad

Finns också med texten:
„Wherever Life Takes You, You'll Always Be My Granddaughter"
Pris: 998 kr
01-30623-001

Hylla er innerliga kärlek med ett vackert armband

Armbandet levereras i en elegant presentask och med ett äkthetsintyg. Passar en handledsomfång upp till 18 cm

Varje ögonblick med din dotter är något speciellt och blir till vackra minnen som ni alltid kommer att dela. Varthän livet än för din dotter, era hjärtan kommer alltid att vara förenade.

Findetaljerad design med äkta diamanter

Visa kärleken för din dotter med ett exklusivt smycke från The Bradford Exchange. Armbandet har tillverkats för hand och är utformat med en trendig, öppen design med två fint gestaltade hjärtan i vilka två äkta diamanter glänser. Smycket har pläterats med sterling-silver och visar på insidan den känslosamma gravyren: "Wherever Life Takes You, You'll Always Be My Daughter" (på svenska: Vart livet än för dig, kommer du alltid att vara min dotter). Armbandet finns även med gravyren: "Wherever Life Takes You, You'll Always Be My Granddaughter" (på svenska: Vart livet än för dig, kommer du alltid att vara min dotterdotter/sondotter).

Exklusivt hos The Bradford Exchange

Armbandet utkommer exklusivt från The Bradford Exchange och finns inte i butik. Ett äkthetsintyg garanterar smyckets höga kvalitet och autenticitet.
Beställ ditt armband redan idag!

Pris: 998 kr eller 2 delbetalningar à 499 kr
(+ 149 kr leveransavgift)
01-27721-001

120-dagars återköpsgaranti

www.bradford.se
fb.com/BradfordExchangeSverige

För onlinebeställning ange referens-nr: 21899

***Köpvillkor:** Betalning sker mot faktura. The Bradford Exchange förbehåller sig rätten att godkänna och kreditpröva ordern. Vid ej godkänd kreditprövning skickas varan mot postförskott. Du kan välja att dela upp din betalning i **delbetalningar** (månadsavisering). Ingen extra avgift tillkommer.

The Bradford Exchange Ltd.
Box 995, 162 20 Vällingby
Tel: 08/564 406 20
e-mail: customers@bradford.se

SVARSKUPONG · Sista beställningsdatum 2020-09-21

Referens-nr: 21899

❒ **Ja tack,** jag beställer armbandet **"För Alltid Min Dotter"** *01-27721-001*
❒ **Ja tack,** jag beställer armbandet **"För Alltid Min Dotterdotter/Sondotter"** *01-30623-001*

JAG BETALAR: ❒ EN BETALNING ❒ DELBETALNINGAR

Fyll i personnummer - obligatoriskt (12 siffror) |_|_|_|_|_|_|_|_| - |_|_|_|_|
ÅÅÅÅMMDD

NAMN

GATUADRESS

POSTNR & ORT MOBILNR. FÖR SMS-AVISERING

E-POST

UNDERSKRIFT

Dataskydd: Detaljerad information om dataskydd hittar du på **www.bradford.se/dataskydd.** Bradford Exchange lämnar inga erbjudanden per **e-mail, telefon eller SMS**. Du kan alltid ändra dina kontaktuppgifter genom att kontakta oss på nedanstående adress eller telefonnummer. Vi ber dig att meddela oss på telefon, per e-mail eller brev om du inte önskar få erbjudanden per post.

THE BRADFORD EXCHANGE
Bjuder på portot!

THE BRADFORD EXCHANGE
SVARSPOST
Kundnummer 110082600
162 20 Vällingby

Tjäna upp till 6 poäng/krona hos våra partners!

MISSA INTE POÄNGEN INFÖR TERMINSSTART.

Välkommen till en ny termin full av möjligheter! Som medlem hos Coop kan du tjäna värdefulla poäng på allt du handlar, både hos Coop och hos våra partners. Handla böcker, kläder, teknik eller sport till hela familjen och få dina poäng att växa. Poäng som du sedan kan byta mot matiga värdecheckar, spännande upplevelser och en massa annat som sätter lite extra guldkant på hösten. Lite mer av livet, helt enkelt. Livet som medlem.

Börja tjäna dina poäng hos våra partners redan idag på coop.se/tjanapoang

coop

Några av våra utvalda partners.

LINDEX hallon BABYLAND.SE Adlibris Sportamore

Äntligen ÄPPELTID!

Frasiga små paket med äpplen som kokat mjuka och lättvispad grädde. Socker och kanel på toppen. MUMS!

RECEPT: **SARA BEGNER** FOTO: **EVA HILDÉN**

FILODEGSKNYTEN MED ÄPPLE

TID: 40 MIN **UGN:** 250°

Äpple och mandelmassa är en magisk smakkombo!

4 PORTIONER

2 **filodegsark**
100 g **mandelmassa**
2 msk **smör,** smält
strösocker
malen kanel
vispad grädde, till servering

ÄPPELMOS

3 **äpplen**
½ dl **strösocker**
½ dl **vatten**

GÖR SÅ HÄR

1. Skala, kärna ur och tärna äpplena. Lägg i en kastrull med socker och vatten. Låt sjuda tills äpplena är mjuka, ca 10 min.

2. Halvera filodegsarken och riv över mandelmassan. Lägg ½ dl äppelmos i mitten av varje ark. Vik ihop till ett paket. Pensla paketen med smör och lägg på en plåt med bakplåtspapper. Strö socker och kanel över äppelpaketen. Grädda mitt i ugnen ca 7 min.

3. Strö ev lite extra socker och kanel över äppelpaketen och servera med lättvispad grädde.

Tips! **Kardemumma är också gott till äpplen.**

MJÖLK KAN GÖRA GOTT PÅ MÅNGA SÄTT

Säljs till förmån för
BRIS

Välj vår mjölk så bidrar du till att hålla Bris stödlinje öppen dygnet runt.

Alla barn har rätt till en trygg barndom - därför finns Bris. Hit ska barn kunna höra av sig för att få prata med en kurator som lyssnar. Dygnet runt. Men i dagsläget är det inte möjligt. Det ska vi ändra på. Tillsammans. Köp Coop mjölk till förmån för Bris så är du med och bidrar till att öppettiderna snart kan utökas. **Läs mer om Coops och Bris samarbete på coop.se/bris**

coop