

coop

Mer Smak

Matglädje som ger eko!

Se recept, sid 36



SARA & TAREQ
bjuder på pasta
arrabbiata

Nu gör vi
september till
årets mysigaste
månad

Midnatten är SERVERAD!

HÄRLIG TRERÄTTERS MED: Gratinerade champinjoner • Fiskgryta med saffransaioli och vitlökskrutonger • Sanslöst god plommontrifle

Omdömet inte redan gjort det, testa att göra egna krutonger. Både enkelt och gott.



7300190 084822

25 KR / SEPTEMBER 2020

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.



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 provlagat använder vi vanlig ugn, inte varmluft.)

TESTA
GÄRNA!

HÄR ÄR TVÅ
GODA NYHETER

för dig som älskar choklad:

Änglamark veganchoklad med smak av karamell och havssalt och **Änglamark ljus veganchoklad**. Den KRAV-märkta chokladen innehåller rissirap istället för mjölkpulver. Cirkapris: 23 kr/85 g.



Innehåll

Tips & trix.....	5
Sigrids godaste i september.....	6
Mathjälte med hållbar strategi....	14
Bjudmat för hela familjen	16
Vardagsakuten.....	23
Medlemssidorna.....	31
Helg med Tareq & Sara	36
Barnens kockskola.....	39
Saras söta: Chokladfondant.....	43

Nu blir det enklare att göra hållbara val i butik

ÄR DET MÖJLIGT att skanna en streckkod och få koll på en varas hela påverkan på jordens resurser i mobilen? Svaret är ja, för i vår inför Coop en hållbarhetsdeklaration som handlar om mycket mer än bara klimatavtryck. Lokalbefolkningens arbetsvillkor, vattenåtgång, biologisk mångfald och djurhälsa är fyra av totalt tio parametrar som visar den totala påverkan som varan du håller i din hand har. Missa inte intervjun med vår hållbarhetschef Charlotta Szczepanowski om arbetet som kommer att förenkla för oss konsumenter att göra fler hållbara val.

ATT HANDLA OCH ÄTA i säsong är ett bra sätt att minska belastningen på miljön och samtidigt få fler smakupplevelser. När Sigrid Bárányi lagar fiskgryta med säsongens bästa rotfrukter eller svänger ihop en kycklingsstek med zucchini- och purjolökskräm är de precis så värmande och mustiga som

man vill att middagarna i september ska vara. Vill du öka mysnivån ytterligare ett snäpp bjuder du på Sigrids plommontrifle. Svenska plommon smakar som mest just nu, och finns det ett bättre sätt att lyxa till vardagen än med en efterrätt?

Sara
Sara Begner
är matkreatör
och chef för
Coop provkök.

TIPS!

Visste du att du kan läsa Mer Smak i din läsplatta? På coop.se/mersmak hittar du alla nummer av tidningen.

FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

Bakom kulisserna



Amalia med plåten som alla kan plocka från.

”Tjatet om att äta är borta”

Hej Amalia Syrén! Du och din familj är med i Vardagsakuten på sidan 23. Vad fick ni hjälp med?

– I vår familj är inte alla fullt lika sugna på att prova nya smaker, och det är inte en helt lätt ekvation att få ihop middagsmaten. Vi behövde få tips på rätter som med små justeringar kan gillas av alla.

Vad var bäst med Saras besök?

– Tänket med självplock, där du väljer vad du vill ha på tallriken, har förenklat våra vardagsmiddagar. Tjatet om att äta maten är borta och har ersatts av en skön stund tillsammans.

Tack till våra lokala mathjältar

Från Hedemora i Dalarna till Hällestad i Skåne – över hela Sverige verkar våra lokala matproducenter. Tack vare dem kan Änglamark erbjuda ett brett ekologiskt sortiment av finaste råvaror. Som mejerivaror och spannmål, korv och grönsaker. Och sortimentet utvecklas ständigt. Inte undra på att vi är stolta.



BARA PÅ COOP

ÄNGLAMARK

Noga utvalt. Klokt bortvalt.

Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO



Väfflor med olika tillbehör är perfekt på en brunch.

Mycket handlar om presentationen; att du gör miniskålar med yoghurt, bär och crunchie istället för att ställa fram paketen. En liten blom-bukett. Vinglas till juicen och vackra snaps-glas till shoten.

- ♥ Omelett i små former
- ♥ Ingefärsshot
- ♥ Stekta **tomater**
- ♥ Enkla **pizzor** med chèvre och fikon
- ♥ Frasiga (färdig-köpta!) **potatisbullar**
- ♥ Hemgjord **müsli**
- ♥ **Wienerbröd** (av smördeg med t ex äppelklyftor, socker och kanel)

Välj dina favoriter

- ♥ **Toast** med skivad avokado & flingsalt
- ♥ **Yoghurt** i miniskålar med bär och crunchie
- ♥ **Smoothie**
- ♥ Kalljasta **frallor**

Enkelt & gott med BRUNCH

Att umgås en helgförmiddag kan vara ett mysigt alternativ när kvällarna är för trötta. Det är lätt fixat – om du inte gör det för komplicerat. En kanna kaffe, de vanliga frukostgrejerna och så något litet extra. Kolla våra förslag!

Plättbakelse med bär & frukt

Lägg ihop kalla plättar med smaksatt kesella emellan och ovanpå. Toppa med bär eller frukt. Blanda limeskal och lite socker och strö över.

FOTO: EVA HILDÉN



ÄPPELPIZZA MED TORTILLABRÖD

TID: 15 MIN UGN: 225°

Honung och kardemumma ger sötma och smak till vår läckra dessert.

4 STYCKEN

- 4 små äpplen
- 1 dl crème fraiche
- 4 tortillabröd (medium)
- 1 tsk kardemummakärnor
- 1 msk flytande honung

Tips!
Jättegod även att servera på din brunch.

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Skär äpplena i tunna skivor, gärna på mandolin. Bred crème fraiche på tortillabröden och fördela äppelskivorna ovanpå.
2. Strö över färsch mortlad kardemumma och ringla på honungen. Grädda mitt i ugnen ca 8 min.



MÅNADENS MATPROFIL

Robert Ziherl.

»Ta reda på vilken äppelsort du har«

Vill du veta vilket äppelträd du har? Eller veta mer om ditt favoritäpple? Äppelappen har troligtvis svaret.

Intresset för att odla och äta svenska äpplen ökar. Under tidig höst skördas äpplen runt om i hela Sverige, man kokar mos och mustar. Men det är inte självklart att man vet vilken sort man plockat – många äppelträd har planterats för länge sedan, och kunskapen om dem har börjat gå förlorad. Robert Ziherl på Nordiska museet har varit med och tagit fram Äppelappen med fakta och kunskap om drygt trehundra svenska äppelsorter.

– Genom att svara på fyra frågor om storlek, färg, form och mognad kan du ta reda på vilken sort du håller i din hand. Du kan lägga till bilder och placera dina fruktträd på kartan. Under "Min trädgård" kan du samla på dina favoriter och träd som du odlar, berättar han.

I appen finns också råd om plantering, skötsel och ympning från trädgårdsmästarna på Julita gård i Sörmland, som ägs och drivs av Nordiska museet. På Julita gård finns Sveriges största klonarkiv för äpplen. Här arbetar Nordiska museet som ett av de första museerna i världen med att bevara och tillgängliggöra kulturväxter för eftervärlden. ♥

Sigrids godaste

Vitlökskrutonger

Skär vitt bröd i små tärningar och vänd runt med olivolja och skivad vitlöksklyfta. Strö ut på en plåt och rosta frasiga mitt i ugnen på 175°, ca 8 min.

Färgstarkt, kryddigt och med "Moulin Rouge" som inspirationskälla.
Sigrid Báránys mat känns **SUPERLYXIG UTAN ATT VARA DYR.**

RECEPT: SIGRID BÁRÁNY FOTO: EVA HILDÉN

FISKGRYTA MED SAFFRANSAIOLI & KRUTONGER

TID: 1 TIMME UGN: 150°

En riktig festgryta med den gyllene aiolin och vitt vin och hummerfond i soppbasen.

4 PORTIONER

250 g lax
250 g torsk eller annan vit fisk
1 tsk salt
300 g potatis
200 g rotselleri
200 g morötter
1 gul lök, hackad
1 liten purjolök, skivad
1 liten fänkål, tärnad
3 tsk malen koriander
2 tsk fänkålsfrön
2 tsk torkad timjan
1 tsk dillfrön
½ tsk cayennepeppar
1 msk olivolja
2 dl torrt vitt vin
8 dl vatten
400 g passerade tomater
3 msk hummerfond
½ apelsin, finrivet skal (endast det orangea)
½ dl hackad dill
salt och vitpeppar
1 nät färska blåmusslor

Tips!
Välj MSC-, ASC- eller KRAV-märkt fisk (och skalldjur), så vet du att den är hållbar.

SAFFRANSAIOLI

1 ägg
2 vitlöksklyftor, finrivna
1 msk dijonsenap
2 tsk vitvinsvinäger
1 frp saffran (½ g)
½ dl olivolja
2 ½ dl neutral olja
salt

GÖR SÅ HÄR

1. Skär lax och torsk i fyra portionsbitar vardera. Salta fisken och låt stå tills den ska in i ugnen. Skala och tärna potatis, rotselleri och morot i lika stora bitar.
2. Fräs lök, purjolök, fänkål och mortlade kryddor i olja tills grönsakerna mjuknat. Tillsätt vin, vatten, passerade tomater och fond. Sätt på lock och låt sjuda 10 min.

3. Lägg i potatis, rotselleri och morot och låt sjuda tills grönsakerna är mjuka, 10–15 min.
4. Tillsätt apelsinskal och dill och smaka av med salt och peppar. Skrubba rent musslorna och lägg i grytan. Sätt på locket och låt koka ca 3 min. Släng de musslor som inte öppnat sig.
5. **Saffransaioli:** Lägg alla ingredienser utom oljan i en bunke. Vispa med elvisp eller mixerstav. Håll i oljan lite i taget under tiden maskinen är igång. Det blir tjockare ju mer olja som tillsätts. Smaka av aiolin med salt.
6. Sätt ugnen på 150°. Lägg fiskbitarna på en plåt med bakplåtspapper. Tillaga mitt i ugnen tills innetemperaturen är 48°, 10–15 min. Servera grytan med den ugsbakade fisken, saffransaioli och krutonger. Garnera med dill, timjan eller liknande.

Sigrid Bárány börjar middagen med en drink som är lika vacker som den är god.



Jag lagade maten

NAMN: Sigrid Bárány.

AKTUELL MED: Sigrid vann Sveriges Mästerkock i TV4 2012 och nu i höst är hon aktuell i "Decenniets mästerkock" där alla mästerkockarna samlas igen – den här gången för att tävla mot varandra.

BERÄTTA OM DIN MAT! "Under sensommaren drar vi oss inomhus. Maten är fylligare och varmare – comfort food i skördetid! Här har jag gjort en meny med förrätt och dessert där du väljer kyckling, fisk eller högre som huvudrätt."

VISSTE DU ATT: Sigrid ibland arbetar i köket på Coops huvudkontor i Solna.

SVARTVINBÄRSDRINK

Fyll ett glas med is, häll över
3 cl gin, 2 cl pressad lime och
6 cl outspädd svartvinbärssaft.

Dekorera med limeskal.

Alkoholfri variant:

Hoppa över gin eller använd
alkoholfri gin.

Vilken lockande förrätsbricka!

◀ GRATINERADE CHAMPINTONER
MED PARMESAN & SALSICCIA

TID: 30 MIN UGN: 200°

Salsiccia är så smart som smaksättning.

4 PORTIONER

1 färsk salsiccia-korv
12 champinjoner
salt och svartpeppar
50 g smör
2 msk panko
2 msk finhackad persilja
2 vitlöksklyftor, finhackade
½ tsk balsamvinäger
½ dl finriven parmesanost

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Ta bort fjälstret från salsiccian. Finhacka korvsmeten och stek knaprigt på medelvärme.
2. Lossa svampfötterna och finhacka dem. Stek i det överblivna fettet från salsiccian tills vätskan kokat bort och svamphacket har fått färg. Salta och peppra.
3. Blanda smör, hackad svamp, panko, persilja, vitlök, balsamvinäger, salsiccia och hälften av parmesanen till en massa. Fyll svamphattarna med massan och ställ i en ugnform. Strö över resten av parmesanen och tillaga mitt i ugnen tills svamparna mjuknat och fyllningen fått färg, ca 15 min. Servera varma eller ljumna.

KYCKLINGSTEAK
MED ZUCCHINIKRÄM

TID: 1 TIMME UGN: 200°

Den rostade zucchinikrämen ger
urgod smak – som på restaurang!

4 PORTIONER

4 kycklingsteak (urbanad
klubba med skinn)
1 tsk torkad timjan
1 tsk torkad salvia
1 tsk salt
½ tsk svartpeppar
1 msk neutral olja
30 g rucola, till servering

ZUCCHINI- OCH PURJOLÖSKRÄM

1 liten zucchini, i halvmånar
1 liten purjolök, skivad

ROSTAD POTATIS

4 PORTIONER  

1 kg fast potatis
2 msk neutral olja
25 g smör
1 tsk salt

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Skala och koka potatisarna i saltat vatten 5 min. Häll av vattnet

och skaka runt potatisen i kastrullen med locket på så att potatisens yta ruggas upp.

2. Lägg potatisarna i en ugnform med smör och olja, salta och vänd runt. Rosta mitt i ugnen tills de är mjuka och har fått fin krispig yta, ca 30 min. Rör om efter halva tiden.

2 msk olivolja
½ tsk torkad timjan
½ tsk torkad rosmarin
1 dl torrt vitt vin
ev 2 msk sherry
1 msk misopasta
½ dl crème fraîche
salt och svartpeppar

ROSTAD VITLÖKSSKY

3 vitlöksklyftor
2 dl vatten
2 msk kycklingfond
2 tsk citronsaft
1 tsk majsstärkelse
1 msk hackad bladpersilja
salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Zucchini- och purjolöskräm: Fräs zuc-

chini och purjolök i olja tills de mjuknat, ca 10 min. Rör då och då. Tillsätt kryddor, vin och misopasta och låt vätskan koka in. Tillsätt crème fraîche, rör om och låt puttra vidare 5 min. Mixa krämen slät. Smaka av med salt och peppar.

2. Rostad vitlökssky: Rosta vitlöksklyftorna tillsammans med potatisen (se ovan!) ca 15 min. Tryck ut vitlökarna ur skalen och mosa med en gaffel. Lägg vitlöken i en kastrull tillsammans med vatten, fond och citronsaft. Låt koka ihop några minuter. Rör ut majsstärkelsen i lite vatten och red av skyn. Vänd ner persiljan. Smaka av med salt och peppar.
3. Krydda kycklingen med timjan, salvia, salt och peppar. Stek först med skinnsidan nedåt i smör till fin och krispig yta. Vänd runt och stek tills kycklingen är genomstekt, till en inntertemperatur på 75°. Servera kycklingen med potatis, kräm, sky och rucola.

Tips!

Misopasta är
buljongen som
används till
misosoppa. Kan
här bytas ut mot
grönsaks- eller
kycklingbuljong.



**Boka
höstens
boende till
medlems-
pris!**

MER HOTELL- MYS I HÖST SOM MEDLEM.

Förläng sommaren med en lyxig hotellvistelse, mysig campingtur eller bara en skön weekend på bortaplan. Som medlem hos Coop har du alltid tillgång till fina erbjudanden från våra boendepartners – värdefulla förmåner som gör det enkelt att planera höstens äventyr. Dessutom tjänar du poäng på allt du handlar, både hos Coop och via våra partners. Poäng som du kan byta till roliga upplevelser, efterlängtnade resor och en massa annat som gör vardagen lite bättre. Lite mer av livet, helt enkelt. Livet som medlem.

Läs mer och hitta din nästa spännande upplevelse på coop.se/partner

Det är viktigt att vi alltid följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer. Hos oss kan du enkelt ändra datum inom kampanjperioden kostnadsfritt.

coop

Några av våra utvalda partners.



FOTO: ANIN-SOFI ROSENKVIST

BRITTSOMMAR & SKÖRDETID!

Anders Levander har provat sig igenom sensommarens utbud och ger oss sina bästa tips.

Jag känner alltid lite vemod när hösten nalkas, men det är ett skönt vemod. Skolorna har börjat, det är skördetid för frukt och grönsaker och vi får hoppas på en härlig brittsommar. Passa på att fylla på förrådet för vintern!

Jag vill slå ett slag för de fantastiska svenska dryckerna. Det är inte alltid så att cidern eller ölet är bättre bara för det kommer från platser i utlandet. Äpplen har funnits i Sverige och använts av människan i åtminstone 5 000 år.

Visste du att vi i Sverige har tillverkat och druckit cider i många hundra år? Ölbryggandet har även det en lång historisk tradition och sköttes på bondgårdarna runtom i Sverige. Ölet var mörkt, varmjäst och hade små likheter med dagens brygder, och från början användes inte humle. Vin blev populärt först på 1970-talet, men idag är vi en vindrickande nation.

Här kommer mina tips inför sensommarens sköna middagar, och passar allt från tacos till brasato al Barolo.



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



Svinaberga Ekologisk Äppelmust 2019.
Nr 11958, 55 kr.
Alkoholfritt! Smarrig och smakrik ekologisk must med vinteräpplen, kanel, honung och friska syror. Svinagott!



Solnäs Cider 2019.
Nr 81834, 69 kr.
Glöm all trist cider som är gjord som enkla läskedrycker. Sverige har fantastiska äpplen, och Solnäs Cider har en intensiv äpplig doft med djup och komplexitet. Den lilla sötman gör den till en fin fördrink med lite lägre alkoholhalt i jämförelse med ett vin eller en drink.



S:t Eriks Stadshus Lager.
Eko. Nr 84363, 19,90 kr.
S:t Eriks är stockholmarnas eget bryggeri. Vackert bärnstensfärgad med en inbjudande skumkrona. Tydlig doft av fyllig malt och balanserad humle. Perfekt kompanjon till höstens mat med sitt mättade och fylliga avslut med finstämd beska. Svenskt öl med lite fylligare anslag som passar vår husmanskost.



Mulderbosch Chenin Blanc Steen op Hout 2019. Nr 2701, 95 kr.
Chenin blanc och Sydafrika gillar varandra. Det gör vi med. Och jag hoppas även du. Vit persika, aprikos, mineral, mjuk smörig textur och läskande syror låter väl gott? Sydafrika levererar kvalitet till bra priser.



Picpoul de Pinet Villa Blanche 2018. Nr 2588, 119 kr.
Finfin dryck som svalkar med grapefrukt, lime, örktvistar och pigga mineraler i glaset. En aromatisk doft som även har lite finstämd sötma. Fransmännens val när det gäller ostron. Ett vin som passar höstens skaldjur.



Gattinara Travaglini Giancarlo 2016. Nr 2372, 199 kr.
I norra Piemonte ligger Gattinara, där man odlar druvan nebbiolo. Detta lite kärva och aromatiska vin är perfekt till höstens svamp men passar även utmärkt till grytorna. Ett vin med både tanniner och fina mineraltoner och en trevlig rustik elegans. Prova gärna ett nebbiolovin istället för din ripasso.

MIDDAG MED SIGRID / Härlig höstmeny

BRASATO AL BAROLO (HÖGREV I UGN MED POLENTA)

TID: 30 MIN + 2 TIMMAR KOKTID

Sååå gott! Italiensk husman kan vara riktig festmat.

4-6 PORTIONER

800 g **högre**
salt och svartpeppar
smör och olivolja till stekning
2 **gula lökar**, hackade
2 **selleristjälkar**, skivade
2 **morötter**, slantade
2 **vitlöksklyftor**, hackade
olivolja till stekning
2 msk **tomatpuré**
750 ml **kraftigt rött vin**
2 **lagerblad**
3 **kryddnejlikor**
4 **enbär**
½ tsk **torkad rosmarin**

POLENTA

8 dl **grönsaksbuljong**
1 ¾ dl **polentagryn**
2 dl finriven **parmesanost**
25 g **smör**
ev några droppar **tryffelolja**
salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Salta och peppra köttet. Bryn runt om i smör och olja i en gryta. Lägg köttet på ett fat medan grönsakerna steks i samma gryta. Tillsätt tomatpurén och stek lite till under omrörning. Håll i vinet och lägg i kryddorna. Lägg tillbaka köttet, sänk temperaturen och låt småputtra under lock tills köttet är riktigt mörkt, ca 2 timmar.
2. Lyft upp köttet att vila på en skärbräda. Ta bort lagerbladen. Mixa såsen slät med mixerstav. Smaka av med salt och peppar.
3. **Polenta:** Koka upp grönsaksbuljongen. Sänk värmen och håll i polentan. Låt sjuda tills den tjocknat. Rör i smör och parmesanost. Smaka av med salt, peppar och ev tryffelolja.
4. Fördela polentan på ett serveringsfat och lägg upp köttet i tunna skivor ovanpå. Skeda över såsen och garnera med persilja. Servera med en sallad.



Tips!
Polenta tjocknar om den får stå länge, späd bara ut med mer buljong.

TRIFLE MED PLOMMON

TID: 20 MIN + TID ATT SVALNA

UGN: 200°

Trifle i portionsstorlek – så lyxigt!

4-6 PORTIONER

8-12 savoiardikex

100 g mandelmassa

ev 4 msk **söt sherry** (kan ersättas med t ex Amaretto, marsala eller helt uteslutas)**björnbär, vinbär, ätbara blommor** till servering

PLOMMONKOMPOTT

4-6 stora **plommon** (ca 300 g),

urkärnade och skivade

1 ½ dl **strösocker**1 ½ dl **vatten**1 **vaniljstång**½ **citron**, finrivet skal

och saft

RÅKRÄM

3 dl vispgrädd

3 äggulor

3 msk **strösocker**1 msk **vaniljsocker**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Skiva eller hyvla mandelmassan tunt och sprid ut på en plåt med bakplåtspapper. Rosta mandelmas-

san högt upp i ugnen några minuter så att den får fin färg (håll koll, för det går snabbt). Låt svalna och bryt i mindre bitar.

2. **Plommonkompott:** Snitta vaniljstången och skrapa ut kärnorna. Koka plommonen med vatten, socker, frön och stång tills de är mjuka, ca 12 min. Låt svalna och tillsätt rivet citronskal (endast det gula) och saft.

3. **Råkräm:** Vispa grädden fast. Vispa äggulor, socker och vaniljsocker pösigt. Rör ihop grädden med smeten.

4. Bryt kexen i bitar och fördela i små serveringsglas. Strö på rostad mandelmassa, skvätt ev på sherry och skeda över kompott. Toppa med råkrämen och garnera med björnbär, vinbär och ev ätbara blommor.

Ätbara blommor är så vackert att dekorera med.

Supergott att servera picklade grönsaker till maten.



ENKELT ATT PICKLA MED ZETA SNABBINLÄGGNING

Zeta Snabbinläggning med vinäger har en fin balans mellan syra och sötma samt en unik fruktighet, eftersom den är baserad på vinäger. Den är pastöriserad och gjord på destillerat vatten. Enkel att använda. Skiva det du vill pickla, håll på Zeta Snabbinläggning, ställ i kylan en timme och servera därefter! För bästa resultat låt stå något dygn i kylskåp.

Prova nya OREO Crunchies!

Små, krispiga och tunna chokladkex med len vaniljfillning – det perfekta snackset när du är sugen på något sött! Finns i klassisk variant och med kakaoöverdrag. Kommer i en återförslutningsbar påse som både passar bra att ha hemma och att ta med på språng.

Nu i butik!

Bravo 1-liters kommer med ny smak

Bravo apelsin & jordgubb med äpple är en klassisk uppskattad smakkombination som nu finns som 1-liters. När du dricker Bravo juice kan du vara säker på att du bara får i dig 100 % frukt – inget annat. Inget tillsatt socker och inga tillsatser. Sockret som finns kommer naturligt från frukten.

Bara drycker som innehåller 100 % frukt får säljas under namnet juice. Det gäller också juice som framställts av koncentrat, då tillsätts helt enkelt samma mängd vatten som avlägsnats vid koncentrationen.



Nytt på hyllan!

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

För såväl barn som vuxna. Alla älskar pepparkakssmaken.



Pepparkaksfilen – en favorit i repris

Skånemejeriers populära säsongsprodukt, pepparkaksfil, kommer tillbaka även i år vecka 43-52. Och i år kommer den att finnas även som laktosfri.



Nu samöker Plopp med Sveriges mest köpta bil – Ahlgrens bilar!

Tillsammans bjuder de båda varumärkena på en härlig chokladupplevelse med välbekanta smaker från de populära bilarna. Perfekt att unna sig själv eller någon man tycker om!

PHILADELPHIA DIP & SNACK MED SPRÖDA BRÖDPINNAR – PROVA

Nu lanserar vi en "on the go"-produkt i portionsförpackning – Philadelphia Dip & Snack, färskostdip med brödpinnar. Ett perfekt mellanmål att ta med, då produkten håller sig fräsch 4 timmar utan kylförvaring. Finns i färskosthyllan.



Ett nytt och fräscht "on the go"-mellanmål!

"Totalt handlar det om 17 000 matvaror som ska märkas efter data från aktuell forskning."

Hur hållbar är varan jag lägger i min kundkorg? I mars 2021 kommer Coops kunder kunna skörda frukten av Charlotta Szczepanowskis och hennes medarbetares arbete. Då räcker det med att skanna varans streckkod för att få svaret.

Mathjälten: Charlotta Szczepanowski

"Diagrammet förenklar för dig som vill göra hållbara val"

För att lyfta hållbarhetsfrågan har kollegor genom åren sett Charlotta Szczepanowski kуска runt med alltifrån en jordglob till ett 4,6 meter långt snöre. Numera bär hon en handväska med hembroderat spindeldiagram på.

– Det vi gör nu tror jag kommer att förändra hela branschen på sikt, säger hon.

NÄR CHARLOTTA SZCZEPANOWSKI studerade till plastingenjör på Kungliga Tekniska Högskolan tyckte hon inte att hon var bäst på något. Därför ville hon hitta en egen nisch att briljera inom. Valet föll på hållbarhet.

– När jag förstod vilka problem mänskligheten faktiskt har skapat för sig själv kunde jag inte sluta att lära mig mer, säger hon.

Passionen för hållbarhetsfrågor har hållits intakt genom yrkeslivet, och när hon för två år sedan landade på Coop, i rollen som chef för hållbarhet och kvalitet, tog allt ytterligare fart. Ett halvår in på nya jobbet började de första tankarna på det som nu har lanserats som Coops hållbarhetsdeklaration ta form.

– Jag och min kollega Stina Printz ritade upp en stor cirkel med tio hållbarhetsaspekter som samarbetet i Hållbar Livs-medelskedja enats om är viktiga, och så frågade jag Stina om hon kunde förklara hur en svensk kyckling placerade sig på en skala från 1 till 5 inom varje kategori.

Resultatet blev, enligt Charlotta Szczepanowski, "en aha-upplevelse", och duon skissade direkt upp fler cirklar med andra produkter. Förståelsen växte, utan att de förenklade grundproblematiken. För just där ligger utmaningen, menar Charlotta.

– Det är vanligt att ett företag väljer ut ett enskilt område inom hållbarhet som ska prioriteras, och samtidigt glömmar bort en rad andra som är lika viktiga, säger hon.

– Hållbarhet är komplext och behöver ses som en helhet där vi fokuserar på flera områden samtidigt. Om vi lägger stort fokus på klimatfrågan, och samtidigt förstör ekosystem som gör att den biologiska mångfalden minskar, riskerar vi att gå bakåt snarare än framåt, för att ta ett exempel.

Hållbarhetsdeklarationerna som Coop

nu har arbetat fram ska sätta fingret på detta. Kunden ska i framtiden med hjälp av sin mobiltelefon kunna skanna av en vara i butik och direkt få besked om hur produkten står sig i de tio hållbarhetskategorierna. Under hösten inleds tester, och från och med mars 2021 ska hållbarhetsdeklarationerna vara i full gång.

– Totalt handlar det om 17 000 matvaror som ska märkas efter data som vi hämtat in från aktuell forskning, säger Charlotta Szczepanowski.

Hon ser det som en kunskapsresa för samtliga inblandade. Att få svart på vitt hur en vara står sig i en hållbarhetskategori är en god grund för att starta dialog med leverantörer kring förbättringsåtgärder, liksom ett hjälpmedel för Coops egna inköpare att värdera vilken vara som faktiskt ska upp på hyllorna.

– Och för kunden som vill göra hållbara val förenklar de här hållbarhetsdeklarationerna vardagen, säger hon. Alla kanske inte kommer att skanna av produkter i butik, men vissa kommer att göra det. Och i framtiden kommer det att bli lika naturligt

att kolla hållbarhetsdeklarationen som det i dag är att kolla innehållsdeklarationen.

För någon som ägnat ett helt yrkesliv åt hållbarhet är de steg som nu tagits stora.

– Jag känner stolthet över att vara med om detta. Jag har ju brunnit för hållbarhetsfrågor så länge och tagit till de flesta medel för att föra fram mitt budskap.

På en arbetsplats kånkade hon runt på en jordglob för att påminna kollegor om att de måste ha planeten i åtanke vid beslut. Hon har byggt ett gigantiskt jengaspel för att förklara att arter dör ut i för snabb takt samt tryckt upp en vaxduk med hållbarhetsåtaganden som budskap åt besökare. Men favoriten är ett 4,6 meter långt snöre – som beskrev att jorden har funnits i 4,6 miljarder år. I dag bär hon istället en hemdesignad väska.

– En väninnas dotter är bra på att brodera så hon broderade ett spindeldiagram på 27 timmar. Den väskan har jag med mig för jämnaren och visar upp för omgivningen. ♥

Text: Henrik Ekblom Ystén

Foto: Margareta Bloom Sandebäck

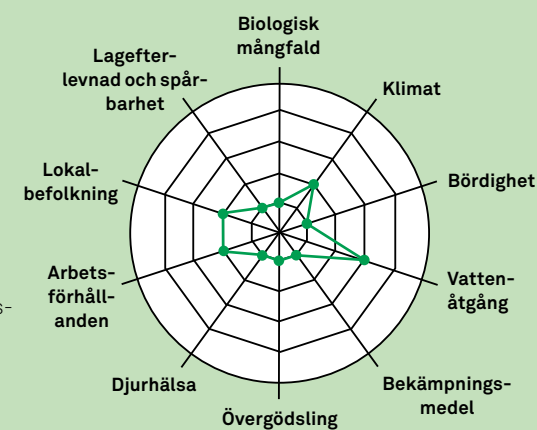
Så funkar Coops nya hållbarhetsdeklaration

1 Coop har tagit fram en hållbarhetsdeklaration i form av ett spindeldiagram för att göra det lättare för dig som kund att göra hållbara val i butik.

2 Diagrammet visar en varas påverkan på jordens resurser, klimat och samhälle utifrån tio hållbarhets-kategorier: biologisk mångfald, klimat, bördighet, vattenåtgång, bekämpningsmedel, övergödning, djurhälsa, arbetsförhållanden, lokalbefolkning och lag- efterlevnad & spårbarhet.

3 Ju närmare centrum i spindeldiagrammet en kategori placerar sig, desto mindre är kategorins påverkan på jordens resurser.

4 Från och med mars 2021 kommer du som kund att kunna ta del av hållbarhetsdeklarationerna. Genom att skanna varans streckkod i butik får du direkt ett besked om hur produkten står sig i de tio hållbarhetskategorierna.



Charlotta Szczepanowski: Det är en aha-upplevelse

– Hållbarhetsdeklarationen tycks ge de flesta en aha-upplevelse. Det blir en förståelse för helheten, och den är nödvändig. För om vi på allvar ska nå en hållbar utveckling kan vi inte fortsätta prioritera bort vissa aspekter till förmån för andra. Det går faktiskt inte att förenkla något som är så komplext mer än vad vi på Coop har gjort i våra hållbarhetsdeklarationer.

Nästa hållplats: Mexiko!

Det här är den perfekta bjudmaten när både barn och vuxna ska vara nöjda! Ös på med **LIME**, **INGEFÄRA**, **KORIANDER**, **CHILI** och **KRYDDOR**...
Visst blir man sugen?

RECEPT: SARA BEGNER & DANIELLE BROOKES

STYLING: LENA SÖDERSTRÖM

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT



Om någon inte är förtjust i koriander kan man ha den på sidan.

LAXCEVICE

TID: 20 MIN +

20 MIN ATT MARINERA  

Den här superfräscha förrätten sätter standarden för hela middagen. Helt underbar!

4-6 FÖRRÄTTSPORTIONER

300 g laxfilé

("sushilax", typ Salma)

½ tsk salt

1 dl pressad limesaft

1 stor ätmogen mango

⅓ gurka

2 salladslökar, tunt skivade

1 röd chili, finhackad

1 kruka koriander, grovhackad

flingsalt

GÖR SÅ HÄR

1. Tärna laxen och salta. Häll över limesaften och vänd runt. Låt stå ca 20 min.

2. Skala och tärna mango och gurka i jämnstora bitar. Vänd ihop alla ingredienser och smaka av med flingsalt.



Tips!
Rommen kan naturligtvis uteslutas helt för en alkoholfri drink.

MOJITO MED INGEFÄRA

TID: 20 MIN + TID ATT KALLNA  

Het, syrlig och fräsch.

INGEFÄRSLAG (TILL CA 12 DRINKAR)

150 g ingefära i tunna skivor

4 dl strösocker

4 dl vatten

1 GLAS

½ lime, i klyftor

1 + 1 myntakvist

2 msk vit rom

3 msk ingefärslag

1 dl kolsyrat vatten eller fruktsoda

1 tunn skiva ingefära
is

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg ingefära, socker och vatten i en kastrull och låt koka upp. Låt kallna i kastrullen. Sila och håll upp på flaska, förvara i kylan.

2. Gör en drink i taget: Mosa limeklyftor och myntablad i en drinkmortel, ev tillsammans med rom.

3. Häll över i ett glas och fyll på med ingefärs-
lag, kolsyrat vatten och massor av is.

HAR DU UPPTÄCKT VÅR HEMLIGHET?

Segredos som betyder hemlighet är en dold skatt från Alentejo. Ekologisk, smakrik, fruktig och elegant!



SEGREDOS DE SÃO MIGUEL
ORGANIC | 2019
ART NR 2603 ALK 14,5%

89:-



www.provinum.se

Alkohol är beroende- framkallande

BÄSTA BJUDMATEN / Tex mex!



Servera
gärna med
gräddfil.

FAJITAS MED KYCKLING

TID: 30 MIN

Fajitas är en riktig restaurangfavorit som blir lika bra hemma.

6 PORTIONER

800 g kycklingfiléer
3 paprikor, gärna olika färger
2 gula lökar
3 vitlöksklyftor, finhackade
3 msk olivolja, till stekning

FAJITAKRYDDA

1 msk lökpulver
1 msk paprikapulver
1 msk malen koriander
½ msk svartpeppar
1 tsk gurkmeja
1 tsk spiskummin
1 tsk fänkålsfrön
1 tsk cayennepeppar
1 tsk socker

1 tsk salt

TILL SERVERING

tortillabröd
vitkål, tunt strimlad
koriander, lime och chili
valfria salsor/röror, tex de här intill ►

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda alla ingredienserna till kryddblandningen. Strimla kyckling och paprikor. Skär löken i tunna klyftor. Vänd runt kycklingen med kryddblandningen och vänd sedan ner paprika, lök och vitlök.
2. Hetta upp olja i en stekpanna eller wok. Stek på hög värme under omrörning i omgångar tills kycklingen är genomstekt.
3. Servera med stekta tortillabröd, vitkål, koriander, lime, chili, och valfria röror/salsor.

Tips!
Olika färger på paprikan gör verkligen skillnad på utseendet.

MER SMAK NR 9 2020



Avokadoröra

Mexikansk bönröra

Rostad majsalsa

Tomatsalsa

TOMATSALSA MED MANGO

6 PORTIONER

GÖR SÅ HÄR: Skala och tärna 1 mango. Tärna 4 tomater i lika stora bitar och vänd ihop med 1 finhackad röd chili, 1/2 finhackad liten rödlök, finrivet skal och saft av 1 lime. Smaka av med salt.

AVOKADORÖRA

Sojabönorna är en knallgrön kompis som helt klart förhöjer upplevelsen.

6 PORTIONER

2 avokador
2 dl frysta sojaböner, tinade
1 vitlöksklyfta, finriven
1 dl finhackad mynta
½–1 lime, pressad saft
salt

GÖR SÅ HÄR

1. Mixa avokado, sojaböner, vitlök och mynta till en slät kräm. Smaka av med limesaft och salt.

MEXIKANSK BÖNRÖRA

Kryddpepparn sätter ny stil på bönnorna.

6 PORTIONER

1 gul lök, hackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
½ msk malen koriander
1 tsk kryddpeppar, mortlad
½ tsk chiliflakes
2 msk olivolja
1 frp kokta svarta böner, avsköljda
2 grillade paprikor
½ kruka persilja
citron, pressad saft
salt

GÖR SÅ HÄR

1. Stek lök, vitlök och de torra kryddorna i olja tills löken är mjuk.
2. Vänd ihop med mosade böner, fintärnade paprikor och persilja. Smaka av med citronsaft och salt.

MAJSSALSA

Med enkla medel blir majs-salsan magisk.

6 PORTIONER

1 burk majs (300 g)
1 msk smör
½ gurka, skalad och fintärnad
1 kruka koriander, hackad
1 lime, finrivet skal och pressad saft
salt

GÖR SÅ HÄR

1. Stek majs i gyllene i smör. Blanda med resten av ingredienserna till salsan och smaka av med salt.



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

ZETA PASTA, CASA DI LUCA

Gäller vid köp av två paket Zeta Casa Di Luca kortpasta, 400 g. Finns i flera varianter.



5:- rabatt

ARLA MJÖLK

Gäller vid köp av 1,5 liter Arla mjölk. Välj lätt mellan eller standardmjölk.



Finns i alla Coop butiker där Arla mjölk säljs.

NU BEHÖVER DU INGEN SAX LÄNGRE!

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



Varje erbjudande gäller vid ett köptillfälle till och med den 4 oktober för dig som får Mer Smak nummer 9. Erbjudandena är laddade på ditt Coop-kort, du behöver bara dra ditt kort eller visa din legitimtion i kassan. Sortimentet kan variera mellan olika Coop butiker. Rabatten gäller på ordinarie pris. Vi reserverar oss för slutförsäljning och ev. tryckfel.

BÄSTA BJUDMATEN / Tex mex!



Tips!
Smula över söta sesamkakor om du gillar crunch.

AVOKADOGLOSS MED MYNTA

TID: 10 MIN + TID I FRYSEN

Den oväntade serveringen blir helt klart en snackis – särskilt då desserten även är urogod!

8 STYCKEN

4 avokador

1 dl hackade myntablad

1/2 burk kondenserad mjölk

3 lime, pressad saft

2 dl vispgrädd



GÖR SÅ HÄR

1. Dela avokadon och gröp ut innehållet. Spara skal.

2. Mixa avokadon med mynta, kondenserad mjölk och lime-saft till en slät kräm.

3. Vispa grädden fluffig och rör ihop med avokadosmet. Skeda upp smeten i avokadoskalen och ställ in i frysen minst 3 timmar. Ta fram en stund före servering.

MER SMAK NR 9 2020

Mer Smak i samarbete med Njut av Sverige

SVENSKA GRÖNSAKER när de smakar som allra bäst!

Söta morötter, krispig kål och höstens rotfrukter. Vill du också njuta av råvaror från svenska jordar? Köp svenska grönsaker när du kan.

På Steglinge Gård

i Nordvästra Skåne odlas morötter, palsternackor och rödbetor på bördiga åkermarker. Tvätter, packning och förädling sköts på gården, vilket ger en fräschare råvara eftersom tiden mellan skörd och tills den ska ätas blir kort.

Gården har vuxit till ett av Sveriges största och mest moderna lantbruk. Den drivs av far och son, Göran och Gustav Gibrand – två generationer odlare med en stor kunskap om vad som påverkar råvaran, som väder, vind, jordmån, valet av fröer och vikten av att skörda i exakt rätt tid.

– Kraven för hållbar odling är tuffa men ger i slutändan en produkt som vi odlare är oerhört stolta över. Jag brukar säga att vi odlar grönsaker precis som vi själva vill ha dem. Goda och trygga att äta, säger Göran Gibrand.

Sverige har en kort odlingssäsong men också fördelar med svalt klimat, låga temperaturer och mycket dagsljus som bidrar till att svenska råvaror blir mer smakrika och har en längre hållbarhet. Utmaningen är att kunna erbjuda svenska grödor under större delen av året. Med ny odlingsteknik och förvaring har Steglinge Gård kommit lite närmare.

– Vi har utvecklat nya tekniker som gör det möjligt att förvara grödor i marken under vintern, vilket ökar hållbarheten. I våra kylanläggningar håller sig grönsaker spänstiga, friska och fräscha, tack vare exakt temperatur och luftfuktighet. Allt detta gör att vi kan erbjuda svenska grönsaker under lång tid, säger Göran Gibrand, som själv njuter av grönsaker i säsong.

– Att äta i takt med naturen smakar bäst. Det är så vi alltid har gjort här på gården.



Göran och Gustav Gibrand.



Under hösten skördas många av de svenska rotfrukterna. Håll utkik efter "Njut av Sverige" på Coop – grönsaker odlade nära dig.

NJUT AV SVERIGE PÅ COOP

Njut av Sverige samlar råvaror från svenska odlare och står för bra kvalitet och god smak. Genom att köpa Njut av Sverige kan du vara säker på att odlare är kvalitetscertifierade och godkända enligt certifieringen IP (Integrerad Produktion) som bland annat innebär krav på god arbetsmiljö och goda arbetsvillkor för alla som jobbar i odlingarna.



Rostade mixmorötter

Passar utmärkt till höstens viltkött men också till fisk och kyckling.

4 PORTIONER

en ask mixmorötter
3 msk neutral rapsolja
1 hel vitlök
3 lagerblad
2 rosmarinkvistar
10 timjankvistar
flingsalt och peppar

2) Halvera vitlöken och lägg i samma form.
3) Ringla över rapsolja och strö över lagerblad, timjan och rosmarin.
4) Rosta i 225 grader varm ugn ca 20 minuter. Salta och peppra och avsluta gärna med att ringla över lite olivolja precis före servering.

SÅ HÄR GÖR DU:

1) Dela morötterna på längden och lägg i en ugnssäker form.



NU KAN DU FÅ FÄRSK MJÖLK FRÅN KOR SOM GÅR UTE LÄNGRE. INOMHUS HAR DE FÅTT MJUKARE BÄDDAR ATT VILA PÅ, MER PLATS ATT GÅ FRITT OCH DESSUTOM MASSAGE MED Roterande RYKTBORSTAR. ALLT FÖR ATT KOLIVET SKA BLI SÅ BRA SOM BARA MÖJLIGT.

LÄS MER OM VÅR STÖRSTA OMSTÄLLNING NÅGONSIN PÅ [ARLA.SE/BATTREKOLIV](https://arla.se/battrekoliv)

STORPACKSRABATT!
MEDLEMSERBJUDANDE FINNS LADDAT PÅ DITT COOPKORT!*

*Gäller dig som får Mer Smak nummer 9



Hjälp oss
med middagar
som *alla i
familjen kan
gilla!*

*OK, jag
kommer.
Det här fixar
vi lätt!*

»Viktor gillar välbekanta smaker och resten av familjen älskar att prova nytt. **MEN ATT LAGA OLIKA RÄTTER ÄR INTE VÅR MELODI.** Hur gör vi för att våra middagar ska falla alla i smaken?« frågar Amalia Syrén.

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



Vi som fick besök!

FAMILJEN: Amalia Syrén och Martin Höckert med barnen Tom, 16 år, och Viktor, 13 år. I familjen finns också katten Celsius.

BOR: I ett 20-talshus i Spånga.

GÖR: Amalia är kommunikationschef på Miljödepartementet och Martin jobbar som kock för Stadsmissionen på Grilliska huset.

HÄRLIGT HÖSTMYS: Att hela familjen ser om alla Harry Potter-filmerna.

IDEALBILDEN AV EN familjemiddag är att alla gillar samma mat, men för de flesta är det rätt långt från verkligheten. Hos familjen Syrén-Höckert i Spånga är Viktor inte fullt lika sugen på att testa nya smaker som pappa Martin, mamma Amalia och storebror Tom. Martin jobbar som kock och tycker att vardagsmiddagarna har blivit aningen enformiga och onödigt snälla i smaken.

– I perioder har vi lagat olika rätter, men det fungerar inte i längden. Vi behöver hitta sätt att förnya både kryddning och innehåll som gör våra middagar roligare, säger Martin.

För Viktor smakar maten bäst om den är välbekant och att han ser exakt vad som finns på tallriken. I grönsaksväg är det just nu bara stuvad spenat som får tummen upp.

– Nu när vi börjat odla och kan skörda både fänkål, svartrot och palsternacka



måste vi få in mer grönt i våra middagar, säger Amalia

Tjat om mat är inte kul för någon, och middagen ska vara en härlig stund för alla.

– Att ge skeptiska barn valfrihet och tid att upptäcka nya smaker gör matlivet enklare. Och för de allra flesta kommer nyfikenheten att prova nytt med tiden, säger Sara Begner.

Vill du veta hur Vardagsakuten löser middagen så att alla i familjen blir nöjda? Spana in tipsen på nästa sida.

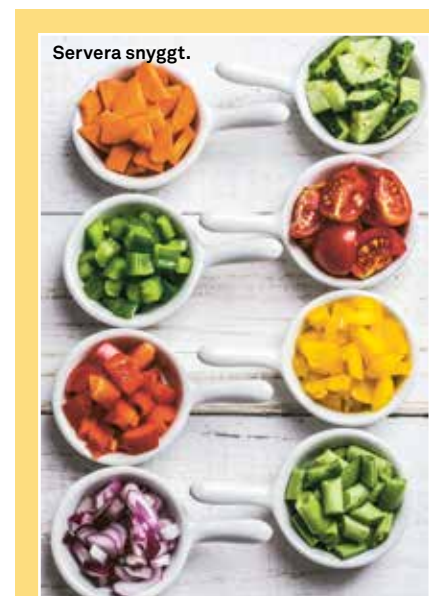
*Vänd blad för tips &
5 goda recept! →*



Sara och Viktor är ett bra team!

3 Var sak på sin plats

Det optimala med att laga middagen på plåt är att alla ingredienser kan läggas var för sig och inget riskerar att blandas. Middagen lagar sig själv i ugnen, och alla kan ta av det som de tycker smakar bäst.



4 Satsa på mer självplock

Utnyttja tacomodellen och servera grönsaker, såser och andra middagstillbehör i separata skålar. Att få välja fritt och plocka ihop sin middag är ett av de enklaste knepet för att väcka matlusten.



Viktor och Tom har koll på läget.

Kajsa Lamm.



FOTO: STEFAN TEL

5 Testa ketchupmetoden!

Kajsa Lamm är logoped och expert på barns ätande. Hon är även medförfattare till "Stora boken om barn och mat". Här är hennes kloka råd för att få barn att hitta matlusten.

- ☒ **Kartlägg barnets smak.** Fråga och ta reda på vad ditt barn föredrar, då kan du få nycklar som kan låsa upp nya matrum. Är till exempel tacoköttfärs något som gillas kan du prova att krydda annan mat med spiskummin, eller ha lite tacokrydda i crème fraiche som en sås.
- ☒ **Ändra en sak i taget.** Byt inte både smak och konsistens samtidigt om du vill lära barnet att äta något nytt.
- ☒ **Gör vägen fram till matbordet trevlig.** Förbered barnet genom att säga "nu ska vi äta om tio minuter", eller "när klockan ringer är det strax middag". Barn måste få lite tid att ställa om från det de håller på med så att maten inte blir en överraskning.
- ☒ **Använd ketchupmetoden.** Låt ketchup, smör, bearnaisesås eller annan favorit få agera snuttefilt. Att få doppa i ketchup kan vara det som gör att barnet vågar smaka.
- ☒ **Glöm inte bort konsistensen.** Om ditt barn inte gillar hård mat är det dumt att servera morötterna i stavar. Riv eller hyvla med osthyveln till långa orange remsor.



Martin med dagens goda grönsaker.

6 Här är rätter som funkar för hela familjen



Tips!
Här kan man servera allt separat och låta alla blanda pastan med det de vill.

Måndag

PASTA MED BACON, TOMAT & PARMESAN

TID: 25 MIN **UGN:** 200° **L**
En enkel klassiker som är svår att inte tycka om.

4 PORTIONER

320 g pasta penne
2 frp skivat bacon (å 140 g)
400 g körsbärstomater på kvist
3 msk olivolja
1 tsk flingsalt
½ tsk svartpeppar
2 vitlöksklyftor, finrivna
60 g parmesanost, riven
½ kruk basilika eller 30 g rucola

GÖR SÅ HÄR

1. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Lägg baconskivorna på ett bakplåtspapper på en plåt. Lägg tomaterna i en ugnform, ringla över olja och krydda med salt, peppar och vitlök. Tillaga allt mitt i ugnen ca 20 min, tills baconet är krispigt och tomaterna mjuka.

2. Mosa tomaterna lätt och vänd ner allt från formen med pasta, parmesan och bacon skuret i mindre bitar. Ringla lite extra olivolja över och dra ett varv med pepparkvarnen. Toppa med mer parmesan och färsk basilika.

2 Kittla smak- lökarna med bästa gatumaten

Goda saker som ligger smart förpackat i ett bröd är mat som ursprungligen är gjord för att ätas på gatan. Men den passar minst lika bra runt middagsbordet. Med variation av bröd och topping gör ni en resa i köket till nya spännande smakdestinationer.

Tortillas från Mexiko
Indiskt naanbröd
Piadina från Italien
Pitabröd från Mellanöstern
Vietnamesiskt baobrod

MATIGA
MACKOR
ÄR MUMSI!

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 abonnemanget.



25%
rabatt för Coop-
medlemmar

Synoptik
FÖR SYNS SKULL



Coop-medlem erhåller 25% rabatt på samtliga par som inkluderas i abonnemanget 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



Annat gott att toppa med är avokado, tomat och majs. Man kan även fylla med skinka eller salami. Eller pesto!

FATTIGA RIDDARE MED CRÈME FRAICHE, ROM & RÖDLÖK

TID: 25 MIN
När du inte vill riskera ett nej blir det en matig macka till middag. Toppingen får var och en bestämma själv!

4 PORTIONER
6 ägg
1 dl mjölk
1 tsk salt
½ tsk svartpeppar
2 dl lagrad riven ost
8 toastbrödskvivor smör, att steka i

TILL SERVERING
3 dl crème fraiche
1 burk rom, stenbitsrom eller tångcaviar
1 liten rödlök, finhackad
dill, till garnering
70 g salladsmix
½ citron, i klyftor

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

1. Vispa lätt upp ägg, mjölk, salt och peppar i en djup tallrik. Lägg riven ost mellan två brödskvivor. Doppa brödskvivorna i smeten varsemt så de håller ihop och lägg direkt ner i en varm stekpanna med smör i. Stek till fin färg på båda sidor. Gör likadant med resten av bröden, ost och smeten.
2. Toppa med crème fraiche, rom och rödlök. Garnera med dill och servera med citron och en grönsallad.



Här är allt skuret och upplagt på plåten så att det ska ta lika lång tid för allt att bli klart i ugnen. Kycklingen ska ha en innetemperatur på 70°.

ALLT PÅ EN PLÅT MED KYCKLING

TID: 45 MIN

Allt snyggt och prydligt på sin plats, och så plockar man det man vill ha. Urgott och smart.

4 PORTIONER

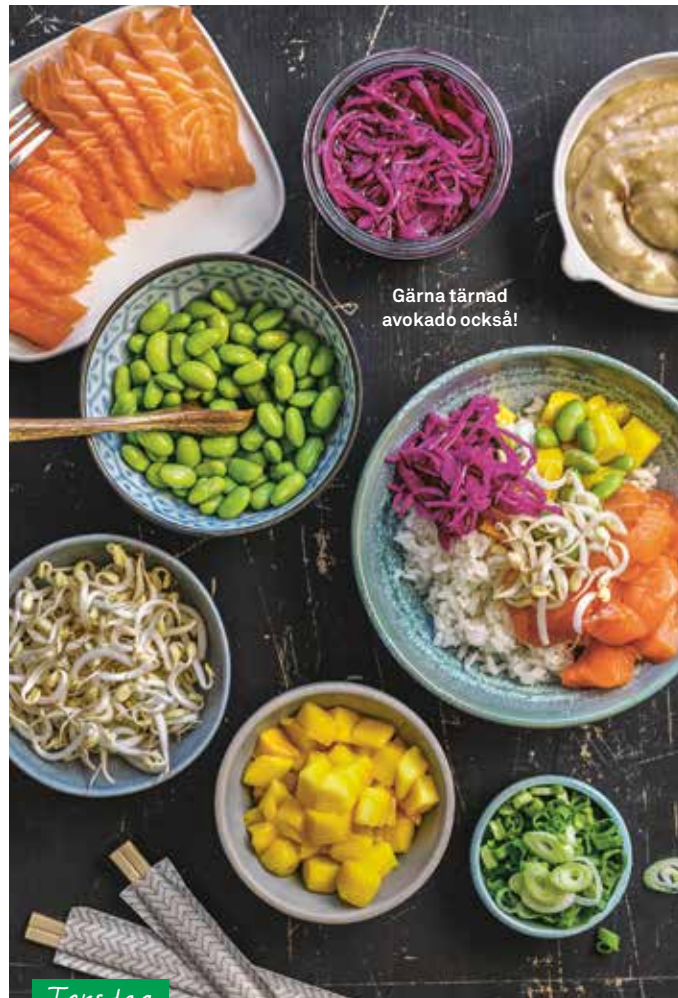
- 4 kycklingfiléer
- 1 msk kinesisk soja
- 1 msk vitlökspulver
- 1 rödlök
- 3 morötter
- 250 g broccoli
- 2 msk olivolja
- 2 msk finhackad timjan
- 1 vitlöksklyfta, riven
- 500 g potatis
- 1 msk olivolja
- 2 tsk flingsalt

ZUCCHINITATZIKI

- ½ zucchini
- 3 dl yoghurt (10%)
- 1 vitlöksklyfta, finriven
- salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Vänd runt kycklingen med soja och vitlökspulver. Lägg på en plåt med bakplåtspapper.
2. Skär löken i klyftor, morötterna i tunna stavar och broccolinen i buketter. Vänd runt med olja, timjan och vitlök. Lägg bredvid kycklingen.
3. Skär potatisen i klyftor, vänd runt i olja och ställ med skalsidan mot plåten bredvid grönsakerna. Salta allt och rosta mitt i ugnen ca 30 min.
4. Riv zucchini grovt och rör ihop med yoghurten. Smaka av med vitlök, salt och peppar.



Gärna tärnad avokado också!

Torsdag

SUSHIBOWL

TID: 30 MIN

Den som är lite "skeptisk" till nyheter äter lax och ris. Vi andra njuter av en ljuvlig sushibuffé!

4 PORTIONER

- 3 dl sushiris
- 3 msk japansk risvinäger
- 1 msk strösocker
- 400 g laxfilé ("sushilax", Salma eller liknande)
- 2 avokador
- 2 salladslökar
- 250 g frysta sojaböner, tinade
- 200 g fryst tärnad mango
- 100 g böngroddar eller ärtskott
- 1 ½ dl Hellmanns majonnäs
- ½ dl sweet chili
- 1 msk japansk soja

PICKLADE GRÖNSAKER

- 1 dl vatten, hett
- ½ dl strösocker
- 2 msk ättikspit (12%)
- 100 g rödkål/rättika, strimlad

Tips!

Det går bra att bara koka vanligt jasmiris utan att blanda med något.

GÖR SÅ HÄR

- Skölj riset i en finmaskig sil tills vattnet som rinner ner är transparent. Lägg i en kastrull med 4 dl vatten och 2 krm salt. Låt koka upp under lock. Sänk värmen och låt sjuda vidare på svag värme 10 min. Ta kastrullen från värmen och låt stå under lock 10 min till. Rör ner risvinä-ger blandat med socker.
- Picklade grönsaker:** Blanda vatten, socker och ättikspit. Vänd ner rödkålen eller rättikan och låt stå till servering.
- Skär upp laxen i mindre bitar eller skivor och lägg upp på ett serveringsfat. Tärna avokadon och skiva löken. Lägg alla grönsaker i varsina skålar. Blanda majonnäsen med sweet chili och soja.
- Låt alla fylla sina skålar med det de gillar.



Fredag

BURGARE MED CHEDDAR- & JALAPEÑOKRÄM

TID: 30 MIN

En burgare som passar alla! Den kan ätas med eller utan den heta krämen som dressing.

4 PORTIONER

- 500 g nötfärs eller formbar vegofärs
- 2 tsk flingsalt
- ½ tsk svartpeppar
- 1 msk smör
- 4 burgarbröd
- 4 salladsblad
- 1 avokado, skivad
- 1 biffotomat, skivad
- 1 liten rödlök, skivad
- rostad lök
- ketchup eller BBQ-sås

CHEDDAR- OCH JALAPEÑOKRÄM

- 2 dl riven cheddarost
- 100 g cream cheese
- 2 msk hackade inlagda jalapeños



2 veckor senare

Hej Amalia! Har era nya middagar gjort alla runt bordet nöjda?

– Saras tips på middagar med valfriheten passar vår familj väldigt bra. Vi vuxna som äter allt har fått många nya härliga smaker, och stressmomentet att hitta rätter som passar alla är borta.

GÖR SÅ HÄR

- Blanda riven cheddarost med crème cheese och jalapeños. Forma färsen till fyra burgare och krydda med salt och peppar. Stek burgarna i smör i het stekpanna.
- Skeda på oströran direkt i pannan till dem som vill ha det på sin burgare så den smälter något. Fyll bröden med det man önskar vid bordet, t ex sallad, avokado, tomat, rödlök, rostad lök, ketchup, BBQ-sås.

Prenumerationserbjudande!

3 nr av valfri krysstidning för endast

99:-

24% rabatt

Välj tidning!

Bra Korsord

- Lite tuffare - mycket roligare
Krysstidningen för dig som vill ha medelsvåra och svåra kryss i en verkligt varierande blandning.
12 utgåvor per år.
Ord. lösnr.pris 43:90

Nybörjarkryss

- Tydliga kryss på lätt nivå
Krysstidningen för dig som precis har börjat lösa korsord eller som gärna vill prova på det här med kryss. Du får en hel tidning full av roligt lätta kryss med extra stora rutor.
12 utgåvor per år.
Ord. lösnr.pris 43:90

Lätt & Lagom

- Lättsamma korsord
Korsordstidningen för dig som vill ha en tidning med alla kryssen på behaglig nivå.
12 utgåvor per år.
Ord. lösnr.pris 43:90

Mästarkryss

- De svåraste korsorden
Mästarkryss är en utmaning för dig som älskar riktigt kluriga kryss av Sveriges främsta korsordskonstruktörer. Sluta leta – i Mästarkryss hittar du de absolut svåraste korsorden.
6 utgåvor per år.
Ord. lösnr.pris 49:-

Lätta kryss

- En rolig mix av korsord
Korsordstidningen som bjuder på en härligt pigg blandning av lätta och roliga kryss för dig som älskar ord och vill slippa uppslagsböcker. Lätta Kryss är korsordstidningen som ger dig underhållning och skön avkoppling.
14 utgåvor per år.
Ord. lösnr.pris 43:90

Sudoku för alla

- Sifferpussel på alla nivåer
Innehåller sifferpussel på alla nivåer. 100 sidor med 179 sudokun. 22 lätta, 72 medel, 48 svåra, 24 tuffa och 13 jättar i olika svårighetsgrader. Liten och smart sudokutidning i fickformat!
12 utgåvor per år.
Ord. lösnr.pris 32:-

Svarskort! Svara enkelt på webben! www.tankesport.se/mersmak2

Ja tack! Jag vill gärna prova 3 nr av valfri krysstidning direkt hem i brevlådan för endast 99:-. Jag markerar mitt val av tidning nedan. Prenumerationen avslutas automatiskt.

- | | |
|--|----------|
| ☐ Bra Korsord | 22200111 |
| ☐ Nybörjarkryss | 26200111 |
| ☐ Lätt & Lagom | 24200111 |
| ☐ Mästarkryss | 25200111 |
| ☐ Lätta Kryss | 23200111 |
| ☐ Sudoku för alla | 27200111 |

Du betalar när inbetalningskortet kommer.

Förnamn: _____ Efternamn: _____ VAD GOD TEXTA MED STORA BOKSTÄVER!

Adress: _____

Postnr: _____ Ort: _____

E-postadress: _____

Mobilnr: _____ 07 _____ 200111

FRANKERAS EJ
TANKESPORT
BUJDER
PÅ PORTOT

Tankesport

c/o Fru Olsson

SVARSPOST
207 477 09
162 20 VÄLLINGBY

Ta en tur med Plopp!

Nu är det äntligen dags för Plopp att samåka med Sveriges mest köpta bil. En unik kombination av mjölkchoklad och Ahlgrens bilar – nu åker vi!



Lokala avvikelser kan förekomma www.cloetta.se

Medlemssidorna

Tips och erbjudanden för dig som är Coop-medlem



Harriet Davrin handlar numera maten hemma på altanen på Värmdö.



HARRIET, 84 – EN NY GENERATION PÅ COOP.SE

När Harriet Davrin, 84, inte längre kunde gå till affären som vanligt bestämde hon sig för att ge Coops näthandel en chans. Nu klickar hon hem varor var fjortonde dag och får leverans hem till dörren.

Hur hittar jag varorna? Hur betalar jag? Hur läser jag kvittot? I början var det lite svårt att hitta rätt, förklarar Harriet Davrin, 84, från Värmdö. Men med guidning från Coop är Harriet nu en av många seniorer som tagit det digitala klivet och beställer hem sina Coop-varor via nätet. Coops Kundtjänst och "så handlar du-video", blev Harriets hjälp längs vägen.

– Det tar ju ett tag för hjärnan att lära sig data. Trycker man på fel knapp hamnar man ju någon annanstans. Så videon hjälpte verkligen, och Kundtjänst var jättegulliga. Tänk att de stod ut med mig! Det ska de ha en eloge för, säger Harriet, som nu storhandlar var fjortonde dag. Ibland småhandlar hon också, på samma sätt som hon förr gick till affären. Och hon kommer att fortsätta.

– Även om det kan vara kul att komma iväg till Coop är det böktigt, och Färdtjänst kostar ju varje gång. Det bästa är att jag nu slipper be om hjälp. Jag sköter mina matinköp helt själv, och det är jag stolt över. Jag känner mig faktiskt lite märkvärdig. ♥

TEXT: ÅSA LEKBERG STEINSVIK

SÅ
KOMMER
DU IGÅNG

Vill du också börja handla på coop.se?

Gå in på coop.se. Klicka på "Handla". Längre ner på sidan klickar du på "Så funkar det". Då kommer du till en film som heter "Så handlar du på Coop.se". Där finns även en skriftlig steg-för-steg-guide om hur du handlar på coop.se.

Du kan även kontakta Coops kundtjänst på 0771-17 17 17. De hjälper gärna till att svara på dina frågor.



**"VI ÄR STOLTA ÖVER ATT INGÅ
I ÄNGLAMARKSFAMILJEN"**

Möt två av Änglamarks leverantörer som gör det enkelt att handla hållbart

Coops varumärke Änglamark har Sveriges största KRAV- och miljömärkta sortiment och är helt unikt! Innan en Änglamarksvara hamnar på Coop har hela produktionskedjan granskats ur ett hållbarhetsperspektiv och blivit kontrollerad och godkänd av tredje part.

När du väljer Änglamark gör du ett bra val för ett mer hållbart liv. Leverantörerna som bidrar till Änglamarksfamiljen är många.



Två leverantörer som tänker längre än "bara ekologiskt" är Hällestadsvamp i Skåne och Specialchark.

Hälseslædsavamp i Skåne är 100 procent ekologiskt, men det ekologiska är bara en del i ett större arbete för en hållbar produktion, förklarar Mathias Persson, marknads- och produktutvecklingschef, Hälseslædsavamp.

– Vi odlar svamp i ekologisk kompost, och vattnet hämtas från gårdens brunn. Genom torkning och förädling av överskottssvampen minskar vi vinnet. Vår gröna el och samkörning av transporter bidrar också till en långsiktig hållbarhet, säger Mathias Persson.

Tack vare samarbetet med Hällestadsvamp är Coop den enda stora matkedjan med 100 procent svensk svamp i sitt ekologiska sortiment.

– Klart att vi är stolta att få ingå i Änglamarksfamiljen. För oss är det viktigt att arbeta med gröna företag som Coop, som

på riktigt tar ställning för oss svenska matproducenter, säger Mathias Persson.

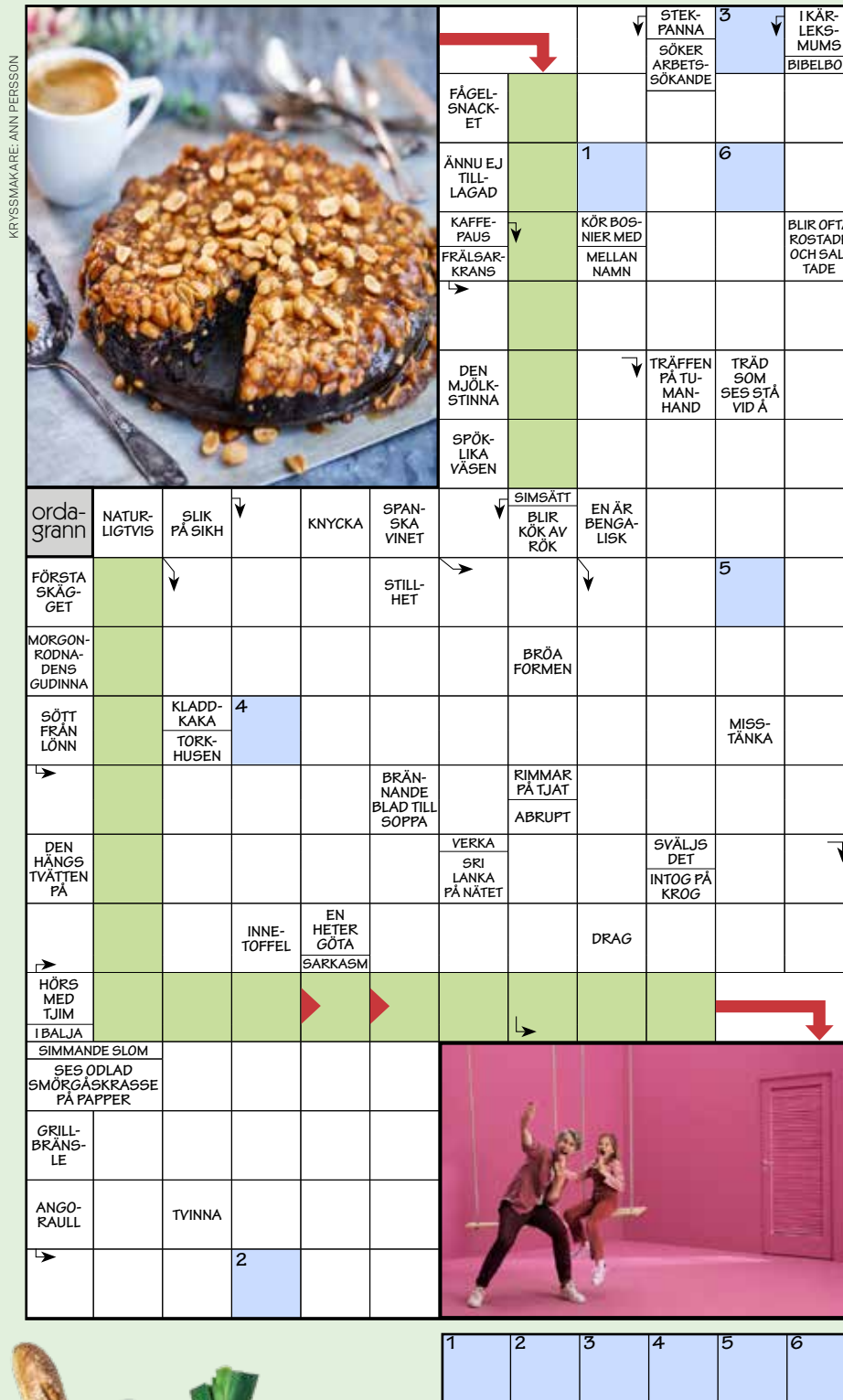
Falukorv, grillkorv och varmkorv. På Specialchark tillverkas Änglamarks ekologiska korvar från djur som är uppfödda på gårdar enligt KRAV:s regelverk.

– Efter flera gårdsbesök vet vi att djuren har haft det bra, säger Ola Janheim, vd Specialchark.

– Precis som uppfödarna har ett ansvar för att minska sin klimatpåverkan kan vi i charken göra mycket för att ta vårt. En stor del av vårt gröna tänk handlar om att minska svinnet, vilket har blivit en allt viktigare fråga för hela vår bransch. Vi gör också hållbara val när det gäller inköp av tjänster, material, förpackningar och genom att minska vår energiförbrukning per producerat kilo korv – vilket vi faktiskt har lyckats med de senaste tre åren. 🍀

TEXT: ÅSA LEKBERG STEINSVIK

MER SMAK NR 9 2020



Medlemskrysset presenteras av Hallon

Välkommen att kryssa med Coop! Korsordet presenteras denna månad av Coops partner Hallon. Var med och tävla om poäng som du kan använda i butik eller hos någon av våra partner. Lös krysset och registrera ordet du får fram på **coop.se/korsord** senast den 18 oktober. Vinnarna presenteras på **coop.se/vinnare**. Lycka till!

Använd poängen på Coop eller hos någon av våra partner.

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

A photograph of two women standing behind a table in a workshop. The woman on the left is wearing a green apron with the 'Puram' logo over a white shirt. The woman on the right is wearing a pink shirt. They are both smiling at the camera. The background shows shelves with various items and a window with a decorative frame.

Mary Anyango och Pascalina Atieno, som bor i slumområdet Kaptembwa i staden Nakuru, Kenya, är några av de tusentals som drabbas hårt av krisen.

Matkris i spåren av Covid-19

Effekterna av Covid-19 för världens fattigaste kan bli katastrofala. FN varnar för den värsta matkrisen på över 50 år och att den akuta hungern kan fördubblas. Nu vädjar We Effect till samarbete över gränserna. Gör som Coop och stötta kampanjen **#StarkareTillsammans**.

Coronakrisen har nått alla 25 länder där We Effect arbetar. Samhällen stängs ner och människor isoleras. De redan utsatta drabbas hårdast. Effekterna, särskilt på kvinnor i fattigdom, riskerar att bli katastrofala.

– Vi befinner oss i en historisk kris som vi måste lösa tillsammans. Inte bara som ett land. Utan som en hel värld. Nu väddar vi till att alla visar sin solidaritet, säger Anna Tibblin, generalsekreterare We Effect.

Så här kan du hjälpa: Swisha 20 kronor till 123 448 19 58. Märk din swish med "Starkare".

Vintermys med SkiStar

Snart är det dags att börja planera vinterresan. Du vet väl att du som medlem får riktigt bra erbjudanden med SkiStar.



Läs mer och boka familjens fjälläventyr på

coop.se/skistar. Skistar anpassar anläggningarna efter rådande restriktioner.

Rabatt på juridisk hjälp

Med Coops nya partner Familjens Jurist får du rabatt på juridisk hjälp. Det gör livet både enklare och tryggare.

Familjens Jurist är Sveriges största juristbyrå inom familjejuridik och finns på flera platser i landet. De hanterar frågor som rör privat- och familjeliv. Från samboavtal, äktenskapsförord, testamente och hjälp med bouppteckning, till rådgivning om trygghet för dina barn. Behöver du rådgivning? Familjens Jurist ger Coops medlemmar rabatt på flera av sina tjänster. Läs mer på coop.se/familjensjurist.

Erbjudande:

20% rabatt på juridisk hjälp över telefon, videomöte eller möte på kontor.

20% rabatt på samtliga "gör det själv"-tjänster.
Kostnadsfri livsbesiktning (behovsanalys),
30 min.

500 kr rabatt på livslång förvaring av testamente.

Ciao Italia!

Pasta bakad av det allra bästa italienska durumvetet Kronos® och bronsvalsad för att fånga upp mer av den goda såsen.

Medlems-
erbjudande
Laddat på ditt
Coop kort*

*Gäller dig som fått Mer Smak nr 9/2020. Lokala avvikelser i sortimentet kan förekomma.

One pot pasta med grönsaker



Från en familj där mat är kärlek.

Ett urval av Zetas sortiment av pasta. Mer inspiration, pastasorter och goda recept hittar du på zeta.nu

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

FOTO: BRUNO EHRS



Lev livet. Hela livet!

Mai-Lis Hellénus, professor i att förebygga hjärt-kärlsjukdom, kommer med ny bok.

Berätta om boken!

– Vi har utgått från den samlade forskningen om vad mat och dryck, rörelse, stress och sömn betyder för måendet. Fokus har varit på det vi kallar den andra halvan av livet. Det finns mycket

välbefinnande att vinna om vi tar till oss den nya kunskapen. Budskapet är hoppingivande – det är aldrig för sent att ändra vanor och hitta nya hälsosamma sätt att leva. En liten förändring kan ha stora effekter på sikt. För många är det också en tid för reflektion; vad har jag lärt mig och vad kan jag göra för att den andra halvan ska bli så bra som möjligt.

Vad äter jag för att följa råden?

– De enskilda komponenterna i maten har var för sig en begränsad effekt på hälsan. Det är bättre att ta hänsyn till hela kostmönster. Maten verkar också i kombination med fysisk aktivitet och andra livsstilsfaktorer. Men att äta varierat med mycket grönsaker, baljväxter, frukt, nötter och olivolja är en bra inställning.



Mai-Lis har skrivit boken tillsammans med Tommy Cederholm, professor i näringslära.



Passar toppenbra på brunchen.

FOTO: ULRICA EKLÖM

Helg!

ELLER BARA LITE GULDKANT I VARDAGEN →

MÅNADENS DRINK:

Lingon- och ingefärscocktail, 1 glas

En läskande alkoholfri drink! Spetsa med lite gin om du vill.



- ★ 4 cl ingefärslag
- ★ 6 cl kyld konc lingondricka
- ★ 2 dl kyld ginger ale
- ★ 2 msk frysta lingon
- ★ ev skivad färsk ingefära
- ★ is

Blanda ingefärslag och koncentrerad lingondricka i ett cocktailglas. Fyll upp med ginger ale. Servera med mycket is, frysta lingon och ev ingefärsskivor på cocktailpinne.

Ingefärslag: Blanda 1 dl strösocker, 1 dl vatten och 1 msk riven ingefära i en liten kastrull. Låt koka ihop på medelvärme tills det blir lite simmigt, 6–7 min. Häll upp i en liten kanna och låt svalna. Rör då och då. Sila och förvara i kylan, håller flera veckor.

VÄFFELMACKOR MED PESTO & MOZZARELLA

TID: 10 MIN

Hur gott som helst när det är brådis! Mackjernet funkar förstås lika bra. Tillsätt saltorkade tomater om du vill.

4 PORTIONER

8 skivor fullkornsbröd
4 msk pesto
1 stor mozzarella (220 g)
50 g babyspenat
svartpeppar och chiliflakes

GÖR SÅ HÄR

1. Bred peston över alla brödskivor.
2. Skiva mozzarellan och lägg på fyra av bröden. Toppa med spenatblad och krydda med svartpeppar och chiliflakes.
3. Lägg på de andra brödskvivorna och lägg i väffeljacket tills osten smält och brödet fått fin färg. Servera gärna med en sallad.

MAT MED TANKE

– När smak får sällskap av kunskap



SARA ASK och **TAREQ TAYLOR** tänker alltid ett steg längre när de gör recept. Nu kommer de med boken "Det goda livet", som gör det lätt att leva gott.

RECEPT: TAREQ TAYLOR & SARA ASK (UR BOKEN DET GODA LIVET) FOTO: HELEN PE



Vilka: Sara Ask och Tareq Taylor.

Varför den här boken: Om man vill kunna njuta av mat men samtidigt vara trygg i att det jag äter är bra för mig.

Ett citat vi gillar: "Hälsa varken skapas eller förstörs av enskilda livsmedel. Det är många faktorer som bidrar. Forskare som studerar mat och hälsa lyfter sällan enskilda ingredienser, utan ser i stället hälsosamma matmönster."

PASTA ARRABBIATA

TID: 30 MIN

Massor av smak och massor av nyttigheter. Lätt middagsval.

4 PORTIONER

400 g **pasta**, t ex penne
parmesan, riven

PASTASÅS

½ **gul lök**, finhackad
4 **vitlöksklyftor**, finhackade
1 **röd chili**, tunt skivad
3 msk **olivolja**
1 msk **tomatpuré**
400 g **krossade tomater**
1 dl **vitt vin**
2 **sardellfiléer**, finhackade
2 **lagerblad**
4 kvistar **timjan**
½ kruk **basilika**
1 **zucchini**
1 msk **olivolja**
20 **kalamataoliver**
1 msk pressad **citronsaft**
salt och nymalen **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Fräs lök, vitlök och chili i olja. Tillsätt tomatpurén. Stek under omrörning tills den är lätt rostad.
2. Tillsätt krossade tomater, vin, sardeller, lagerblad, timjan och finhackade basilikastjälkar (spara bladen till servering).

Låt småputtra ca 10 min.

Smaka av med salt.

3. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Skär zucchini i korta stavar och fräs hastigt i olja. Tillsätt oliverna och pressa över citronsaften.

4. Vänd ner zucchini och oliver i tomatsåsen. Vänd ihop med pastan och smaka av med salt och peppar. Toppa pastan med parmesan och basilikablad.

SALLAD HELA VECKAN

Konceptet med "veckosallad" är en klassiker i vissa familjer. Man förbereder en sallad med vitkål som bas, förvarar i en stor låda i kylskåpet, och sedan tar man lite till middagen varje dag under veckan som kommer. Det är super-smart! Här är konceptet utvidgat så att man varje dag i veckan dessutom tillför någon smaksättning till den del av salladen man ska servera till middagen, så att det känns som en ny sallad varje dag. ►



VECKOSALLAD

TID: 20 MIN

Förbered på söndagen och njut hela veckan.

20 PORTIONER

(fördelat på 5 middagar för 4 personer)

1 **vitkålshuvud** (ca 800 g)
4 **morötter** (ca 300 g)
1 dl **neutral olja**
½ dl **vitvinsvinäger**
1 tsk **salt**
nymalen **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Strimla vitkålen tunt. Skala och riv morötterna grovt.
2. Blanda olja, vinäger, salt och peppar. Vänd ner grönsakerna. Ta en femtedel av blandningen och tillsätt någon av de olika smaksättningarna här bredvid. Fortsätt så resten av veckan.

Måndag: ÄPPEL

1 **äpple**, tunt skivat
½ dl rostade hackade **hassel nötter**

Tisdag: COLESLAW

½ dl **majonnäs**
½ dl **neutral yoghurt**
½ msk **dijonsenap**
1 tsk **flytande honung**

Onsdag: THAISALLAD

½ dl finhackad **koriander**
½ **röd chili**, finhackad
½ **vitlöksklyfta**, finhackad
1 msk **flytande honung**
1 msk pressad **limesaft**
ev ½ msk **fisksås**
½ dl hackade **salta jordnötter**, att toppa med

Torsdag: RÖDBETSSALLAD

1 **rå rödbeta**, skalad och grovriven
½ dl **torrostade frön**, t ex solrosfrön, sesamfrön eller pumpakärnor

Fredag: PIZZASALLAD

2 msk finhackad **oregano** eller 1 tsk torkad
1 **grillad inlagd paprika**, strimlad

Barnens **bönbullar med potatis & gräddsås**TID: 30 MIN
4 PORTIONER

1 Skala och koka 800 g **potatis** till servering. Riv 1 **gul lök** grovt. Skölj av 1 frp (ca 400 g) **kokta vita bönor** i kallt vatten. Mixa lök och bönor till ett mos.



2 Blanda 1 dl **ströbröd**, 1 **ägg** och 1 dl **riven ost** med bönmoset. Blanda ihop till en jämn smet och rulla till små bollar med blöta händer.



3 Hetta upp 2 msk **olja** i en stekpanna och stek bollarna till fin färg och tills de är genomstekta.



4 Rör 125 g **frysta lingon** med ½ dl **strösocker** tills sockret smält.



5 Värm 1 förpackning **färdig gräddsås** och servera till bönbollarna, potatisen och de rårörda lingonen.



6 Klart att servera! Supergod variant på de klassiska köttbullarna med brunsås och lingonsylt.

När man är sugen på husman, men inte är sugen på kött.

Poäng
på allt du
handlar
– överallt.

FÖRSÄKRA DIG OM EN BRA RESA I HÖST!

Med Coop Mastercard kan du känna dig lugn, fri och trygg när du reser i höst. Kortet har nämligen en kompletterande reseförsäkring, när du betalar minst 50 procent av resan med kortet. Planera en höstlovsresa med familjen och få tryggt avbeställnings- och självriskskydd som hjälper till om något oförutsett skulle hända på vägen. Dessutom tjänar du alltid 0,5 poäng per krona på allt du handlar, överallt. Allt för ett lite bättre höstlov.



- ✓ Trygghet inför resan med avbeställningsskydd
- ✓ Förseningsförsäkring
- ✓ Självriskskydd för hem och bilförsäkring

Ansök redan idag på coop.se/CoopMC

Det är viktigt att vi alltid följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer. Effektiv ränta vid utnyttjad kredit på 20 000 kr är 16,78 % (2020-02-05).

Köp hem:

Finns redan hemma: Potatis, olja och strösocker



Gul lök



Kokta vita bönor



Ströbröd



Ägg



Riven ost



Frysta lingon



Färdig gräddsås

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 5g 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, sojadyck 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 TIDSKRIFT

Redaktionell produktion

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

REDAKTIONSCHEF
Anna Thorsell
anna.thorsell@vi.se

ART DIRECTOR
Lotta Bergendal
lotta.bergendal@vi.se

REDAKTÖR
Anna Gidgård
anna.gidgard@vi.se

KORREKTUR Per Hasselqvist

REDAKTIONELL REPRO Kerstin Larsson

OMSLAGSFOTO Eva Hildén

TRYCK PostNord Strålfors/QuadGraphic
Europé, Wyszów, 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 fransäger sig ansvar för tryckfel.



EU Ecolabel : PL/028/005

Använt papper bör samlas in och återvinnas.



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

12 nr
ENDAST
198:-

+ PORTO 39 KR FÖR PREMIEN

valfri gåva
på köpet!

Paketets värde upp till 608:-

SPARA
UPP TILL
410:-



Du får receptboken
Mandelmanns söta
eller **2** fina ljuslyktor från iittala!

Värde
249:-

Värde
269:-

Svarskort

Beställ på webben: land.se/kampanjer/164

X JATACK! Jag vill prenumerera på **12 nr** av tidningen Land för endast **198 kr** (ord. pris 339 kr).

Boken Mandelmanns söta (värde 249 kr). + porto, 39 kr.
Totalt sparar jag 486 kr. LAF231816

2 st ljuslyktor från iittala (värde 259 kr) + porto, 39 kr.
Totalt sparar jag 496 kr. LAF231817

+ 4 extra nummer (värde 124 kr).
Totalt sparar jag 361 kr. LAF231818



Ditt erbjudande!

	Värde
12nr ord.pris	339:-
+ valfri premie värde upp till	269:-
Totalt värde	608:-
DITT SPECIALPRIS	198:-*
DU SPARAR upp till	410:-
* + porto 39:- tillkommer.	

Erbjudandet gäller t o m 2020-12-31 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 Datainspektionen. Tidningen ges ut av LRF Media AB, Box 78, 685 22 Torsby, tel 010-184 40 89.

Frankas ej
Mottagaren betalar
portot

Land

Svarspost
200 782 85
685 20 Torsby



FOTO: JOEL WÄREUS

Erik Videgårds paella
är omtalat urgod!



Nästa
nummer av
Mer Smak
KOMMER
19-21 oktober

• *Världens godaste mat!*

Erik Videgård tar oss med på en smaklig rundtur till några av sina favoriter i världen.

• *Vanlig vardag*

Om man bara planerar lite kan vardagsmaten vara riktigt lockande. Rätter för familjen står på menyn i nästa nummer.

• *Bella Italia!*

När det är dags att bjuda på middag är italienska rätter i en klass för sig... Vi bjuder på flera klassiker.

SVARA SNABBT! FÅ VALFRI GÅVA!

QUALITÀ
ROSSA

ITALIENSK PASSION I DIN KAFFEKOPP

A SIP OF JOY



Qualità Rossa är ikonen för italienskt kaffe och rostat för att passa alla bryggmetoder. Så oavsett om du föredrar brygg, espresso eller moka är Qualità Rossa ditt kaffe.

Lokala avvikelse kan förekomma.



LAVAZZA

TORINO, ITALIA, 1895

Dessert med **EXTRA ALLT!**

Choklad... OCH kola! När det är dags för dessert ska du inte behöva välja.

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

CHOKLADFONDANT MED LINGONKOLASÅS & PUNSCHGRÄDDE

TID: 30 MIN UGN: 175°

6 PORTIONER

¾ dl strösocker
2 ägg
2 äggulor
100 g smör
100 g mörk choklad (70%)
2 ½ msk vetemjöl

LINGONKOLASÅS

1 dl vispgrädde
1 dl strösocker
1 dl ljus sirap
1 krm salt
1 dl frysta lingon, lätt tinade

PUNSCHGRÄDDE

3 dl vispgrädde
ev 1 msk punsch

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Vispa socker, ägg och äggulor pösigt med elvisp. Smält smöret i en kastrull och ta från värmen. Bryt chokladen i bitar och lägg ner i det smälta smöret. Rör om tills chokladen har smält.

2. Blanda chokladen med äggvispet. Vänd ner mjölet och håll upp smeten i sex smörade ugnssäkra portionsformar. Grädda mitt i ugnen 7 min. Fondanten ska vara lös i mitten. Stjälp direkt upp på tallrikar och servera (man kan ev behöva dra runt

kanten med en liten vass kniv så att de lossnar ur formen).

3. Kolasås: Blanda grädde, socker och sirap i en kastrull. Koka upp och låt såsen koka kraftigt utan lock tills den är ljusbrun, ca 10 min. Rör i saltet.

4. Vispa grädden fluffig och smaka av med punsch. Strö lingon på fondanternas och håll kolasåsen över, servera med grädden.

Tips!
Grädda gärna en fondant först, och kolla att mitten blir perfekt, alla ugnar är olika.



MER SMÅK NR 9 2020

TRÖTT PÅ ALLA SMÅLÅN?

Ansök
och få svar
direkt!

Samla dina lån enkelt med Coop Privatlån.

Du kan låna upp till 350 000 kr utan säkerhet och betalar ingen uppläggningsavgift. 14 dagars ångerrätt och 3 månaders låneskydd ingår. Som medlem får du dessutom lägre ränta om du ansöker på coop.se/samla-lan



Vid en rörlig ränta på 5,0 % är den effektiva årsräntan 5,56 % för ett annuitetslån på 100 000 kr med 6 års återbetalningstid med totalt 72 återbetalningar och 0 kr uppläggningsavgift. Givet oförändrad ränta och att du betalar aviseringsavgift 20 kr/mån (0 kr vid autogiro) blir det totala beloppet att återbetala 117 583 kr och månadskostnaden 1 650 kr. För närvarande individuell ränta 3,70 %-9,90 % (effektiv ränta 3,76 %-10,36 %). Kreditgivare MedMera Bank AB (2020-03-01)