coop
Mer Smak
Matglädje som ger eko!

Godaste gulaschsoppan gör du själv, sid 10.

Peter, Emma, Joel & Ebbe får hjälp.

ÄTA UTE?
Absolut! Vardags-akuten rycker ut

Veckans bästa
SÖNDAGS-MIDDAG!
(Som dessutom är vegetarisk)

GRYTOR & SOPPOR ATT LÄNGTA EFTER

Värmande VINTERMAT!

Fiskgryta från Toscana, coq au vin blanc, asiatisk gryta med tofu & pak choi ...

7300190 084822
25 KR/NR 1, FEB 2021

Specialerbjudande på M-magasin!

för endast

6 nr 199:-

+ frakt 59:-

+ exklusiv hudvård *från Clarins*
+ necessär *i sammet*

Totalt värde: **1648:-**

NECESSÄR I SAMMET
Rymlig och lyxig necessär i röd, mjuk sammet med svarta detaljer. Fodrad insida i nylon som är avtorkningsbar. 24 x 19 x 11 cm. Polyester. **Värde 249 kr.**

CLARINS HYDRA ESSENTIEL CREAM Denna återfuktande creme har en smältande konsistens som ger en behaglig silkeskänsla. 15 ml. **Värde 170 kr.**

CLARINS CONCEALER Concealer som tar bort tecken på trötthet och täcker skönhetsfläckar och mörka partier i ansiktet. Färg 02 medium. 5 ml. **Värde 110 kr.**

CLARINS LIPGLOSS Läppglans som förstärker läppar nas naturliga färg och gör dem mjukare och fylligare. Färg 01 Rose. 5 ml. **Värde 90 kr.**

CLARINS SUPER RESTORATIVE CREAM En dagcreme som kompenserar effekterna av hormonellt åldrande i huden. Passar alla hudtyper. 30 ml. **Värde 615 kr.**

CLARINS

Svarskort

Svara enkelt på **bonniermag.se/mag2102**

☑ **JA TACK!** Jag vill prenumerera på M-magasin och får **ett kit från Clarins & necessär för endast 199 kr** + frakt 59:- Totalt värde 1648 kr. 5200380

☐ Jag väljer en extra tidning istället för premiera.
Jag får då 7 nr för endast 199:- och betalar inget porto. 5200393

Efter dina beställda nummer fortsätter din prenumeration tillsvidare på M-magasin, portofritt direkt hem i brevlådan. Du betalar då 67 kr/nr (med reservation för moms- och prisändringar) med inbetalningskort som medföljer varannan tidning. Vid val av pappersfaktura tas en fakturaavgift på för närvarande 29 kr ut per faktureringstillfälle. Om du vid något tillfälle vill avsluta din prenumeration kontaktar du bara kundservice. M-magasin utkommer med 17 utgåvor per år. Faktura medföljer din första tidning. Dina premier levereras inom 3-5 veckor efter mottagen betalning. Erbjudandet gäller t o m 2021-06-30 och endast nya prenumeranter i Sverige. Du hittar villkoren för din prenumeration här: https://bonniermag.se/prenumerationsvillkor/

Förnamn: Efternamn: VAR GOD TEXTA MED STORA BOKSTÄVER!

Adress:

Postnr: Ort:

E-postadress:

Mobilnr: 07 (Vi tillämpar sms-avisering, du får din avi direkt i mobilen)

MAG 5200380

Frankeras ej. M-magasin betalar portot.

M magasin FÖR ETT RIKARE LIV

c/o Bonnier Magazines & Brands

SVARSPOST
207 323 22
110 77 STOCKHOLM

BEHANDLING AV PERSONUPPGIFTER Vid beställning av en prenumeration kommer vi att behandla dina personuppgifter. Gällande personuppgiftspolicy hittar du på gdpr.bonniernews.se. Här beskriver vi hur vi behandlar dina personuppgifter och vilka rättigheter du har. Bonnier News AB är personuppgiftsansvarig för dina personuppgifter. Vi behandlar personuppgifter som du lämnar själv, som vi samlar in baserat på hur du använder våra digitala tjänster samt uppgifter som inhämtas från tredje part. Personuppgifterna används främst för att tillhandahålla beställda produkter och tjänster både digitalt och fysiskt, för statistik, utveckling och analys, kommunikation med dig och för att skicka direktmarknadsföring, även elektronisk. Du har alltid rätt att tacka nej till sådan marknadsföring. Vi delar vissa uppgifter inom Bonnierkoncernen, och kombinerar vissa uppgifter som du lämnar direkt eller indirekt (via bl a cookies) genom din användning av Bonnierkoncernens digitala tjänster för att vi ska kunna erbjuda dig innehåll, tjänster och annonser baserat på dina intressen.

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.)

NYTT PÅ HYLLAN

COOP HAR utökat sitt glutenfria sortiment. Njut av en god pasta med glutenfri tagliatelle, cirkapris 21,50 kr, och avrunda med vår glutenfria rulltårta med smak av jordgubb, cirkapris 27 kr.

ATT ÄTA UTE ÄR TROTS ALLT INTE SÅ DUMT!

VÄLKOMMEN TILL ETT nytt nummer av Mer Smak med massor av inspiration för vintervardag och helg, och även några nyheter. På **sidan 5** finns till exempel möjlighet att få svar på dina frågor om hållbarhet, av Coops hållbarhetschef Charlotta Szczepanowski. Den här gången är frågan: vilket är bäst, papperskasse eller plastpåse?

DET HAR VERKLIGEN varit en annorlunda vinter. Så här års brukar jag hålla mig mycket inne, och umgås i köket och runt matbordet. Men eftersom det inte har gått blev lösningen massor av kläder, gärna en brasa, och att vara ute helt enkelt. För att umgås runt mat är ett måste för mig! Och att vara ute var visst inte så tokigt ... I Vardagsakuten på **sidan 22** möter vi en barnfamilj som vill ha hjälp med just utematlagning. Jag har gjort allt från våfflor med matiga tillbehör till färsspett över öppen eld. Och en varm soppa i termos kan vara perfekt när man vill hålla värmen tillsammans.

Under 2021 dimper Mer Smak ner sju gånger i brevlådan – nummer ett har du i din hand!

PÅ SIDAN 8 inspirerar systrarna Eisenman med grytor som puttrar på spisen. Gott efter en skön promenad!
Och självklart har vi fortsatt fokus på att äta vegetariskt. Söndagsmiddagen på **sidan 18** är så härlig att ingen tänker på om den är vegetarisk eller inte. Melanzane alla parmigiana är mångas absoluta favoriträtt, prova!

Sara Begner är matkreatör och chef för Coop Provkök.

En klöver framför en ingrediens i våra recept betyder att den finns som eko i din butik.

FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

Emma och Peter, med sönerna Ebbe och Joel, får tips om både soppa, pinnbröd med parmesan och våfflor!

12 vegorecept i nr 1*

Innehåll

Tips & trix 5
Mustiga grytor 6 snabba recept 8
Schysstа prylar för uteliv 14
Mathjälten: butiken Vågen 16
Vegetarisk söndagsmiddag 18
Nytt: I säsong Mat för kalla da'r 21
Vardagsakuten: Utemat 22
Medlemssidorna 33
Helgstart 39
Helg: Jordens godaste! 40
Reportage: När krisen kom 44
Barnens kockskola 46
Saras söta Lättbakad snackis! 51

14 Prylarna som gör utelivet enklare.

** Och flera av de andra recepten kan du lätt göra vegetariska.*

Pågen

Färsk Nyhet!

Fullkorns Rost

FRASIGT & GOTT
MED SOLMOGET DURUMVETE
UTAN KONSERVERINGSMEDEL

Bara färskt bröd smakar färskt.

Prova nya Fullkorns Rost. Ett frasigt rostbröd bakat med solmoget durumvete.
Levereras rykande färsk från våra ugnar direkt till din butik.

Pågen. Vi bakar med kärlek.

Lokala avvikelser kan förekomma.

Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

... och annat smått & gott

Smoothies

Välj själv om du vill ha din smoothie tjock att äta med sked eller drickbar genom att späda med juice, vatten eller t ex havredryck.

1) FÄRGGLATT I GLASET

Lila: Mixa t ex 2 dl **havredryck,** en stor näve frysta **blåbär,** några nävar **spenat,** ½ **banan,** ½ **avokado** och **honung.** Smaka av med (ganska mycket) pressad **lime.**

Knallgrön: Mixa t ex 2 dl **äppeljuice** med några nävar **grönkål/spenat,** 1 **avokado,** 1 dl frysta **ärter,** 1 skalat klyftat **äpple,** pressad **lime** och en bit skalad grovhackad **ingefära**.

Gul: Mixa t ex 1 ½ dl fryst **mango,** 1 dl **apelsinjuice,** 1 dl **havredryck,** ½ **banan,** ½ msk **chiafrön** och ½ tsk **torkad gurkmeja.** Smaka av med pressad **citron.**

2) MACKOR

Det är inget fel på mackor! Allt handlar om val av bröd och pålägg. Rostat rågbröd med skivad avokado, flingsalt och peppar är toppen. Liksom en skiva surdegsbröd med hummus.

3) "GLASS"

Bananglassen är en klassiker för många nu: alltså frysta bananslantar som man mixar med lite annat smått och gott från frysen, som mangotärningar eller blåbär.

4) DIPP & GRÖNSAKER

Hummus är ju faktiskt gjort på bönor, så det är perfekt mättande. Servera med morötter, gurka och paprika i stavar.

Snabba scones (till ryggsäcken)!

1 Blanda 6 dl **vetemjöl**, 4 tsk **bakpulver** och ½ tsk **salt** i en skål. Skär 75 g kallt **smör** i bitar och nyp ihop med fingrarna.

2 Vispa ihop 2 ½ dl mjölk med 1 **ägg**. Blanda ner i skålen till en smet. Klicka ut smeten på en plåt med bakplåtspapper.

3 Strö ev på 2 tsk **vallmofrön**. Grädda i 225° ca 15 min. Servera med ost och marmelad.

FOTO: EVA HILDÉN UR BOKEN BARNENS KOCKSKOLA

FRÅGA OM HÅLLBARHET

Mejla en fråga om hållbarhet till Charlotta på mersmak@coop.se.

Är papperskasse bättre än plastpåse?

Sedan det blev höjd skatt på plastpåsar i maj 2020 väljer jag alltid att bära hem mina varor i papperskassar. Vilka är fördelarna och nackdelarna jämfört med plast? *Mvh, Anna i Nacka*

Beslutet om höjd plastpåseskatt togs ur ett nedskräpningsperspektiv. Om en plastpåse och en papperskasse av misstag hamnar i naturen bryts plastpåsen ner mycket långsammare.

Om du tittar på klimatbelastningen vid tillverkningen av påsarna visar livscykelanalyser att plastpåsar av fossil olja är sämre än papperskassar. Men om du använder förnybar eller återvunnen plastråvara i påsen är klimatbelastningen ungefär den samma som för papperskassen. Coops plastbärkassar är sedan länge tillverkade av enbart förnybar eller återvunnen plastråvara. Coops papperskassar är tillverkade av svensk eller europeisk PEFC-certifierad pappersråvara. Det innebär att kassarna tillverkas inom EU och kommer från ett hållbart skogsbruk, vilket är bra för bl a den biologiska mångfalden.

En nackdel med papperskassen är att den är tyngre än plastpåsen. Från transportsynpunkt är faktiskt papper lite sämre än plast. Sedan handlar det om hur mycket påsen rymmer och hur effektiv den är. En stor papperskasse kanske kan ersätta två plastbärkassar. Ur den aspekten är papper mer resurseffektivt.

Vänliga hälsningar, Charlotta

Charlotta Szczepanowski, chef hållbarhet och kvalitet

FÄRSK PASTA MED BACON & TOMAT

TID: 15 MIN

Det här är nästan som en varm pastasallad, och den funkar bra att ta med på vårens första picknick, eller som medhavd lunch till skolan om det är utflykt på gång.

4 PORTIONER

500 g **fylld färsk pasta**
- 140 g **bacon**
- 150 g **sugar snaps**
- 250 g **körsbärstomater**
- 70 g **babyspenat**
- ½ tsk **svartpeppar**

TILL SERVERING
- **parmesanost**
- **olivolja** och **flingsalt**

GÖR SÅ HÄR

1. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Skär baconet i mindre bitar och stek knaprigt i het panna.

2. Tillsätt sugar snaps, tomater och pastan till pannan med baconet. Vänd ner spenaten och krydda med svartpeppar. Servera med riven parmesan, olivolja och ev flingsalt.

FOTO: EVA HILDÉN

VAD ÄR:

Kimchi?

Kimchi är ett koreanskt fermenterat tillbehör som ofta baseras på salladskål med tillsatt chili, vitlök och ingefära. Och t ex fisksås som är med och får igång mjölksyraprocessen. Kimchi innehåller vitaminer, fibrer och massor av goda mjölksyrabakterier, om den är fermenterad och gjord på traditionellt sätt.

✔ *Som sidorätt ger den hetta och smak till t ex olika risrätter, som bibimbap, eller till nudlar.*

✔ *Den kan också få spela huvudrollen, som i kimchigryta (se sidan 12.)*

50

tusen liter blåbärssoppa går vanligtvis åt under Vasaloppet. I år kommer dock loppet att genomföras i omgångar. Eliten tävlar 27 februari och 7 mars utan publik.

KÄLLA: EKSTRÖMS & VASALOPPET

”SVARET PÅ GÅTAN FINNS I VÅRT URSPRUNG”

Anders Wallensten skrev ”Hälsogåtan” innan han klev in i rampljuset som biträdande statsepidemiolog under coronapandemin. Ämnet är ett helt annat, men visst finns det kopplingar.

Går det att säga på ett ungefär vad svaret på hälsogåtan är?

– För mig är hälsogåtan att vi trots att vi lever i ett oerhört avancerat samhälle inte känner oss riktigt säkra på hur vi ska leva hälsosamt. Det kommer ständigt nya hälsotrender och tips. I boken försöker jag ge ett förhållningssätt till hälsa som är hållbart över tid och baserat på vad vi faktiskt vet fungerar och stämmer med vårt ursprung.

Den som vill ta några steg mot att leva lite mer hälsosamt – vad ska den börja med?

– Att bygga in rörelse i vardagen är för många enklaste vägen framåt. Att ta trappor istället för hiss eller försöka få till en promenad under dagen. Gärna i natur eller park på lite ojämnare underlag. Vill man träna är det bäst att börja med något man tycker är kul. Så att det blir av! Men det är viktigt att komma ihåg att hälsa är en helhet och att om det är svårt att få till rörelse kan man till exempel se över kosten, sömnen och annat som också spelar roll.

När du har forskat om detta – är det något som förvånat dig?

– Att det är så lite fokus på helheten när hälsa diskuteras. Det är väldigt mycket kost och träning, men våra tankar, relationer, i vilken miljö vi vistas och hur väl vi sover påverkar oss också i allra högsta grad.

Vad är din egen största utmaning när det handlar om att leva hälsosamt?

– Jag har länge tränat och hållit igång i naturen och därmed skaffat goda vanor kring kost och motion, så för min del ligger fokus på att jobba med mina tankar och få till bra sömn även när det är stressigt.

Corona och hälsogåtan … Boken är skriven före corona, men går det att säga något om hur corona har påverkat oss?

– Jag tror att vi kommer få mer och mer studier och information om hur pandemin påverkat vår generella hälsa, inte minst den psykiska, men säkert är att annan ohälsa inte tagit paus, och just därför är det viktigt att uppmärksamma hälsosamma levnadsvanor. ❤

Anders Wallensten.

Monica och Lisa Eisenman.

Systrarna Eisenman lagar

GODA GRYTOR *& en soppa*

Lyxiga skaldjur, mustig gulasch eller kyckling i kokosmjölk – grytor är bästa maten! VILKEN BLIR DET IKVÄLL?

RECEPT & STYLING: **SYSTRARNA EISENMAN** FOTO: **JOEL WÅREUS**

Vi lagade maten

NAMN: Monica och Lisa Eisenman.

VILKA ÄR NI? ”Vi är uppvuxna i både USA och Sverige, och har en genuin passion for att äta, laga, bjuda på och prata mat. Vi strävar ständigt efter nya kulinariska upplevelser och att sprida inspiration, kunskap och matglädje.

Monica är mer estetisk och tänker alltid färg, form och smak och stylar alla våra foton. Lisa skriver oftast recepten, förbereder och lagar upp. En bra kombo.”

VARFÖR GRYTOR: ”En mustig gryta, några röror och ett gott bröd, är perfekt och gemytlig mat att servera till många. Passar för vuxna och barn, vardag som fest!”

FISK- OCH SKALDJURSGRYTA

TID: 50 MIN

Tomat, vitlök och generöst med fisk och skaldjur, precis som man gör i Toscana.

4–6 PORTIONER

1 nät **färska blåmusslor**
- 1 **gul lök**, finhackad
- 1 **blekselleristjälk**, finhackad
- 4 **vitlöksklyftor**, finhackade
- 1 msk **olivolja**
- 2 msk **tomatpuré**
- ½ tsk **chiliflakes**
- ½ tsk **fänkålsfrön**, mortlade

4 dl **vatten**
3 dl **vitt vin**
- 1 frp **krossade tomater** (400 g)
- 1 msk **fiskfond** eller 1 fisk-buljongtärning
- 1 msk pressad **citronsaft**

salt och **svartpeppar**
- ca 400 g **vit fisk**, t ex torsk

½ tsk **salt**
200 g kokt **bläckfisk** (finns i frys- eller kyldisken)
- ca 200 g skalade **räkor**

TILL SERVERING
- 2 msk finhackad **persilja**

aioli
- **bröd**, t ex baguette

GÖR SÅ HÄR

1. Skrubba musslorna och ta bort ”skägget”. Släng de musslor som inte sluter sig när du knackar på dem.

2. Fräs lök, selleri och vitlök i olja i en stor gryta eller kastrull. Tillsätt tomatpuré, chiliflakes och fänkålsfrön. Fräs någon minut till. Häll i vatten, vin, krossade tomater och fond. Låt sjuda ca 20 min. Tillsätt citronsaften och smaka av med salt och peppar.

3. Skär fisken i jämnstora bitar, ca 3x3 cm. Strö över salt.

4. Lägg ner musslorna i grytan. Sätt på locket och koka tills alla har öppnat sig, ca 3 min. Plocka bort dem som inte har öppnat sig. Pilla ut musslorna ur ca 2/3 och släng de skalen. Låt musslorna vara kvar i grytan.

5. Vänd ner bläckfisken i grytan. Lägg fiskbitarna ovanpå och tryck ner lätt i såsen. Lägg på locket och låt sjuda ca 4 min. Strö över räkor och persilja. Servera grytan med en klick aioli och bröd.

Tips!
Välj MSC- eller ASC-märkt fisk och skaldjur så vet du att de är från certifierade fisken och odlingar.

Recept på brödet finns på nästa sida.

BÖNRÖRA TOPPAD MED OLIVER & PINJENÖTTER

4–6 PORTIONER

GÖR SÅ HÄR: Mixa 1 frp sköljda **stora vita bönor** (400 g), 1 finriven **vitlöksklyfta**, 1 msk pressad **citronsaft** och 2 msk **vatten** till en slät röra. Smaka av med **salt** och **peppar**. Lägg upp i en skål och toppa med ½ dl hackade **svarta urkärnade oliver** och 2 msk **torrostade pinjenötter**. Ringla på 1 msk **olivolja** och 1 msk finhackad **persilja**.

SCHIACCIATA

TID: 15 MIN + 1½ TIMME ATT JÄSA
UGN: 225°
Ett superhärligt bröd med olivolja och flingsalt – påminner om focaccia.

8 BITAR
- 12 g **jäst**
- 2 ½ dl **vatten**, fingervarmt
- 1 tsk **strösocker**
- ½ tsk **salt**
- 5 dl **vetemjöl** (300 g)
- 4 msk **olivolja**
- 1 msk **flingsalt**

GÖR SÅ HÄR

1. Smula jästen i en bunke. Häll i lite av vattnet och rör tills jästen smält. Tillsätt resten av vattnet, socker, salt och mjöl. Arbeta ihop till en jämn men kladdig deg, 10 min för hand eller 5 min i maskin. Häll lite av oljan i bunken, lägg på degen och ringla över lite mer olja. Täck med bakduk och låt jäsa till dubbel storlek, ca 1 timme.

2. Sätt ugnen på 225°. Stjälp upp degen på en plåt med bakplåtspapper. Tryck ut till en rundel, ca 25 cm i diameter. Gör små fördjupningar i degen med fingrarna. Låt jäsa ca 30 min till. Strö över flingsalt och grädda mitt i ugnen 15–20 min. Godast att äta samma dag.

Tips! Strö färsk eller torkad rosmarin eller timjan över brödet.

Tunnare och lite krispigare variant av focaccia!

GULASCHSOPPA

TID: 1 TIM 30 MIN
En mustig men samtidigt fräsch gulasch, med massor av olika grönsaker. Väldigt enkel att lyckas med!

4 PORTIONER
- ca 500 g **högrev**
- 1 **gul lök,** finhackad
- 2 **vitlöksklyftor**, finhackade
- 1 msk **neutral olja**
- 1 tsk **kumminfrön**, mortlade
- 1 msk **paprikapulver**
- ½ tsk **cayennepeppar**
- 2 **tomater,** tärnade
- 3 msk **tomatpuré**
- 12 dl **vatten**
- 2 **köttbuljongtärningar** eller 3 msk oxfond
- 2 **potatisar**
- 2 **morötter**
- 2 **blekselleristjälkar**
- 1 **röd paprika**
- **salt** och **peppar**
- **gräddfil** eller crème fraiche, till servering

GÖR SÅ HÄR

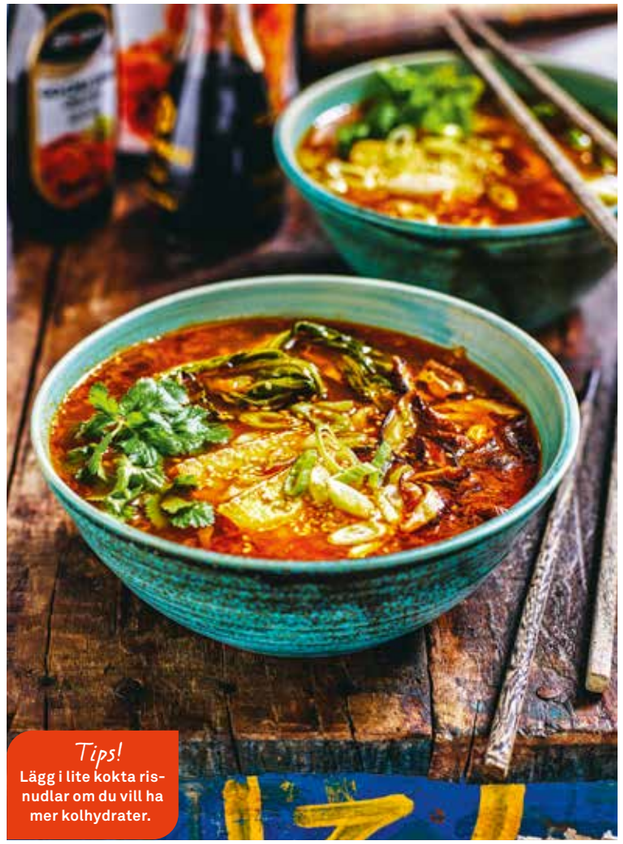
1. Putsa bort senor och tärna köttet.

2. Fräs lök och vitlök i olja i en gryta/kastrull några minuter. Tillsätt kryddorna. Rör om.

3. Tillsätt köttet och bryn några minuter under omrörning. Lägg ner tomater, tomatpuré, vatten och buljongtärningar. Koka upp. Låt sjuda under lock tills köttet är mört, ca 1 timme.

4. Lägg ner grönsakerna i soppan och låt småputtra tills potatis och morötter är mjuka, ca 15 min. Smaka av med salt och peppar. Servera med gräddfil.

TIPS! Skär eller riv **mjukt tunnbröd** i bitar. Hetta upp **rapsolja** i en kastrull och fritera/stek bröden till fin färg (några i taget). Låt rinna av på hushållspapper. **Salta**.



Tips!
Lägg i lite kokta risnudlar om du vill ha mer kolhydrater.

KIMCHIGRYTA MED TOFU & PAK CHOI

TID: 30 MIN

Stark och lite syrlig smak. Supergod!

4 PORTIONER

- 1 **gul lök**, finhackad
- 3 **vitlöksklyftor**, finhackade
- **neutral olja**, att steka i
- ca 200 g **kimchi**

1 ½ liter **vatten**

3 msk **gochujang** (koreansk chilipasta) eller 1 msk röd currypasta

- 2 **grönsaksbuljongtärningar**
- 2 msk riven **ingefära**
- 1 msk **strösocker**
- 1 msk **japansk soja**

2 tsk **sesamolja**

- ca 400 **fast tofu**, skuren i bitar
- 150 g **shiitakesvamp**, delade
- 2 små **pak choi** eller 70 g färsk spenat

TILL SERVERING

- 3 **salladslökar**, tunt skivade
- 1 kruka **koriander**, grovt skuren
- 3 msk rostade **sesamfrön**

GÖR SÅ HÄR

1. Fräs lök och vitlök i olja i en gryta eller kastrull. Tillsätt kimchi, vatten, chilipasta, buljongtärningar, ingefära, socker, soja och sesamolja. Koka upp och sjud i ca 10 min.

2. Värm olja i en stekpanna och stek tofun till fin färg. Lägg på ett fat. Stek svampen hastigt på hög värme i samma panna och lägg bredvid tofun.

3. Skär pak choi-bladen i bitar och lägg dem i grytan, värm några minuter. Fördela tofu och svamp i serveringsskålar. Häll över gryta och toppa med salladslök, koriander och sesamfrön.

KYCKLINGGRYTA MED KOKOSMJÖLK & CITRONGRÄS

TID: 25 MIN

Med smak av kokos – lika god en vardag som till bjudmat.

4 PORTIONER

- 500 g **kycklingfilé**
- 3 **schalottenlökar**, finhackade
- 1–2 **röda chili,** tunt skivade
- 1 msk **olivolja**
- 1 frp **kokosmjölk** (400 ml)

5 dl **vatten**

- 1 msk **kycklingfond** eller 1 kycklingbuljongtärning

2 **citrongräs**

- 2 kokta **majskolvar**

125 g **frysta sojabönor**

- 60 g **färsk spenat**
- ½ **lime**, pressad saft

salt och **svartpeppar**

- 1 kruka **koriander**, till servering

TILL SERVERING

- 3 dl **jasminris**

GÖR SÅ HÄR

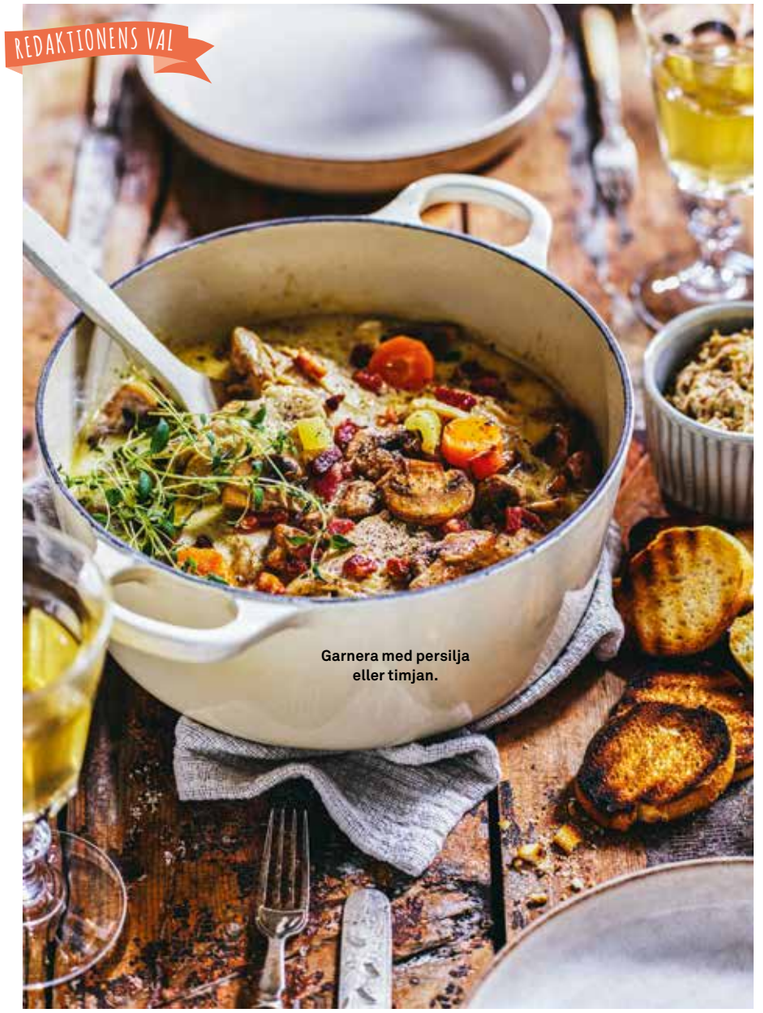
1. Koka riset enligt anvisning på förpackningen. Skär kycklingen i strimlor. Fräs lök och chili i olja. Tillsätt kycklingen och stek med en stund till.

2. Häll i kokosmjölk, vatten och fond. Dela citrongräsen på längden och gnugga eller banka på dem så de trådar upp sig (för smakens skull), och lägg i grytan. Koka upp och låt sjuda 20 min. Smaka av med salt och peppar. Lyft ut citrongräsen ur grytan.

3. Skär av majskornen nära själva majskolvens mitt så kornen fortfarande sitter ihop något. Lägg ner majs, sojabönor och spenat och låt koka upp. Pressa ner limesaft. Toppa med koriander och servera med riset.

Tips!
Har du bråttom, köp strimlad kycklingen. Har du ännu mer bråttom – använd färdiggrillad kyckling.

REDAKTIONENS VAL



Garnera med persilja eller timjan.

COQ AU VIN BLANC

TID: 1 TIMME

En kycklinggryta med vitt vin, helt enkelt. En klassiker av en anledning!

4–6 PORTIONER

- 140 g tärnat **bacon**
- 200 g **champinjoner**, halverade
- 1 kg **kycklinglår** eller kycklingben
- 2 msk **olivolja**
- 2 **schalottenlökar**, finhackade
- 1 **vitlöksklyfta**, finhackad
- 2 **morötter,** skalade och skivade
- 1 **selleristjälk**, skivad
- 1 ½ msk **vetemjöl**
- 5 dl **torrt vitt vin**

4 dl **vatten**

- 1 msk **kycklingfond** eller 1 kycklingbuljongtärning
- 1 **lagerblad**
- 4 **timjankvistar**
- 1 dl **vispgrädde**

salt och **svartpeppar**

TILL SERVERING

tagliatelle, basmatiris eller potatismos

GÖR SÅ HÄR

1. Stek baconet knaprigt i en gryta, lägg på ett hushållspapper att rinna av. Stek svampen snabbt på hög värme i grytan till fin färg. Lägg åt sidan.

2. Dra av loss skinnet från kycklingen. Bryn kycklingbitarna i samma gryta och lägg sedan bredvid svampen.

3. Häll olja i grytan och fräs lök och vitlök under omrörning någon minut. Tillsätt morötter och selleri och fräs ytterligare någon minut.

4. Strö mjöl över grönsakerna och rör om. Häll i vin, vatten och fond, lägg i lagerblad och timjan. Lägg tillbaka kyckling, svamp och bacon. Sjud under lock ca 40 min. Häll i grädden och smaka av med salt och peppar. Servera med pasta, ris eller mos.

GODASTE DRYCKEN

till soppa & gryta!

Must, rosé, vitt och rött – allt passar till de goda grytorna. Mer Smaks experter tipsar om sina favoriter.

Maglehem n:o 4, Ekologisk. Nr 11575, 48 kr.
Alkoholfri! *Svenska äpplen är fantastiskt goda, vilket denna must visar. Mustig, syrlig och örtig med röda äpplen och pomerans i glaset. Matvänlig must.*

Casa Canevel Prosecco Rosé Brut 2019. Nr 75170, 129 kr.
Rosa prosecco gör premiär! Här får vi ett charmigt glas fyllt med smultron, hallon, tranbär och mjuka bubblor. Poppa till fiskgrytan eller servera som den är.

Demorgenzon Dmz Chardonnay 2019. Nr 2742, 129 kr.
Läckert kryddig och solstänkt chardonnay med adress Sydafrika. Livfulla syror, mogen citrus och mändger med gula stenfrukter bjuder Demorgenzon på. Vinet är skapat för mat.

Conde de Valdemar gran Reserva 2011. Nr 12601, 155 kr.
Mycket klassisk Rioja. Ett vin för dig som gillar både kraft och matvänlighet, med friska smaker av körsbär, plommon, cederträ och ekfat. Varför inte lite traditionell Rioja till grytorna. En Rioja Gran reserva som försvarar sin prislapp!

District 7 Pinot Noir 2018. Nr 6578, 139 kr.
Krämig och flörtig pinot noir från soliga Kalifornien, med varma mulliga smaker av hallon, jordgubbar, rostat kaffe och söta kryddor. Passar perfekt till en mustig boeuf bourguignon. Mycket pinot för pengarna!

La Vignée Bourgogne Rouge Bouchard Père et Fils 2018. Nr 5421, 150 kr.
Finfint rött från Bourgogne och som inte kostar en förmögenhet. Körsbär, lingon, tranbär, viol och friska plommon i glaset, som vi gärna sippar på till en kycklinggryta.

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

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

Fin fäll
Fäll i skinnimitation, 149 kr. Finns också i vit, brun och rosa.

Funkar
Plastmugg och djup tallrik i plast är perfekt i ryggsäcken, 14,95 kr/styck. Finns i fler färger.

Bli sedd
Elastiskt reflexband, 49,90 kr.

Sittdyna
Luddigt att sitta på 69,90 kr. Finns också i grå, brun och rosa.

Våffeldags!
Våfflor är något av det godaste, kanske efter promenaden? Våffeljärn, 199 kr.

Eld enkelt
Smart när du vill elda. Burner tändpåsar, 79 kr.

Laddl!
Lyssna på promenaden. Laddkablar i olika utföranden, 99 kr.

Reflekterande
Se till att du syns på prommisen. Led reflexclips 49,90 kr och björn 19,90 kr.

Kolla in Coop Hemma på instagram för mer inspiration.

Grillpinnar
Teleskopiska grillpinnar, från 39,90 kr.

Umgås ute

Sluta inte ses, men gör det runt en brasa eller på en promenad. Det är mysigt ju!

Mattermos
Mattermos i rostfritt stål, 600 ml, 149 kr.

Hopvikbar
Du kommer vara glad när du halar upp denna från ryggsäcken. Sittunderlag 29,90 kr.

Termosmugg
Termosmugg 330 ml, 49,95 kr. Finns även grå och svart.

Snygg
Dimrosa termoskanna 129 kr. Finns även svart och retrogrön.

Plädar
Plädar i fleece i många färger, 39,90 kr.

Baktankar
Matmuffins eller vanliga söta är perfekta att ha med ut. Muffinsplåt, 79 kr.

Skånemejerier

YOGHURTSMOOTHIE
SKAKA • HÄLL UPP • NJUT!

SKÅNEMEJERIER ♥ BRAVO SMOOTHIE

Tillsammans har vi lyckats skapa en rikigt smarrig produkt. Tänk dig mosade solmogna bär och frukter mixat med juice från sött äpple tillsammans med mild naturell yoghurt från gårdar i södra Sverige. Perfekt när du känner dig lite hungrig eller sugen på något gott, till mellanmål eller för att förgylla frukosten!

Lokala avvikelser kan förekomma.

Smaken av Skåne

Fannys och Johannas bästa hållbara stips

Fanny Näslund, 25:
– Stötta lokala småskaliga aktörer. Det bidrar till den lokala ekonomin och kortare transporter. Men viktigast av allt: Gör så gott du kan utifrån dina förutsättningar.

Johanna Björkman, 25:
– Ta till vara prylar som du redan har hemma. Laga när de går sönder och ”upcycla” (gör om dem till något nytt) när du har tröttnat på dem.

Mathjälten: Vinnarna av Änglamarkspriset

”Vi säljer allt i lösvikt i återanvända förpackningar”

Vågen är en butik där man kan köpa varor utan plastförpackningar, byta sticklingar, prata hållbarhet och idka välgörenhet. En ny mötesplats som har satt Östersund på den gröna kartan. Grundarna Fanny Näslund, Johanna Björkman och Estefanía Coral Andrade är vinnare av Änglamarkspriset 2020.

DE TRE STUDENTERNA förverkligade drömmen om ett sätt att handla och verka hållbart på riktigt. Deras butik, som öppnade i maj 2020, har vuxit till en rörelse som driver den hållbara utvecklingen framåt i Östersund. Här säljs skafferivaror, hushållsartiklar och hygienartiklar i lösvikt – en typ av handel som de själva saknade och som möjliggör att leva och vara trogen sina värderingar om hållbarhet. Men det som gör Vågen så unik är eldsjälarna bakom. Tre unga miljökämpar som visar vägen till en livsstil som bidrar till ett bättre samhälle för alla. Fanny Näslund, 25, är en av av dem.

– Vågen är en modern tappning av hur vi handlade förr. Konceptet Zero waste är en livsstil som går ut på att minska sitt avfall så mycket som möjligt. Vi använder inga plastförpackningar utan säljer allt i lösvikt i återanvända förpackningar. Våra kaffefilter är återanvändbara och diskborstar komposterbara. Tandkräm och schampo säljs i tablettform. Enkelt förklarat tittar vi på allt avfall och ser hur vi kan förlänga livet på det.

Hur har era kunder tagit emot Zero waste-konceptet?

– Många var inte bekanta med själva sättet att handla på. Men vi är bara glada över att få förklara och berätta varför vi gör det här. Många äldre säger: ”Så här handlade man ju förr.” Nu hittar kunderna rätt och kommer med egna burkar och fyller på. De har verkligen inspirerat till en massa bra saker. Bland annat säljer vi ljus som en Östersundsbo tillverkar av gamla ljusstumpar. Vi har en sticklingvägg som kunderna sköter helt själva – man tar en stickling och swishar valfri summa till ett välgörenhetsprojekt, om man vill.

Ni bjuder in till ”hangouts” och har blivit en sambandscentral för lokala hållbarhetsinitiativ.

– Vi har flera evenemang med till exempel musik, konst och föreläsningar som rör hållbarhet. Vi har en ”miljöjunta” där vi syr egna frukttygpåsar och kvinnopåsar av spilltyger. Påsarna innehåller tygbindor och tvättlappar som vi skickar ner till byar i Gambia. Vi bjuder också in barn och vuxna för att baka chokladbollar och prata om vad plast och skräp gör med vår natur.

Var är Vågen om tio år?

– När vi öppnade hade vi 30 produkter. I dag har vi 100. På sikt vill vi erbjuda ett så komplett sortiment som möjligt från lokala producenter. En dröm vore att fler butiker med liknande koncept öppnar runt om i landet, och att befintliga butiker tar liknande initiativ. En butik med Vågens vision i varje stad. Det skulle vara något!

Hur firade ni segern?

– Vi käkade middag på Jazzköket, och sedan gick vi hem och kollade på en film. Det känns så overkligt att ett stort pris som Änglamarkspriset går till ett så litet och ungt företag som vårt. Att Coop ser värdet i det vi gör och stöttar oss i det. Vi nyper oss fortfarande i armen för att påminna oss om att det faktiskt är sant. ❤

JURYNS MOTIVERING TILL ÄNGLAMARKSPRISET

”Med ett helhjärtat engagemang för att driva frågan om hållbar konsumtion visar vinnarna vägen framåt. Deras verksamhet är ett tydligt exempel på hur man kan kombinera en affärsidé med ett viktigt samhällsengagemang. Vinnarna inspirerar med ett outtröttligt driv genom att skapa förutsättningar för erfarenhetsutbyten, ställa höga krav på produkter och agera som en sambandscentral för lokala hållbarhetsinitiativ. Dessutom bidrar de till välgörenhetsorganisationer och visar på ett socialt ansvarstagande. Vi på Coop är stolta över att tilldela Butik Vågen årets Änglamarkspris.”

Text: Åsa Lekberg Steinsvik **Foto:** Sandra Lee Pettersson

Toppa din minestrone med rostad lök.

FOTO: FABIAN BJÖRNSTJERNA

MINESTRONESOPPA

TID: 30 MIN

Grundarna av Butik Vågen lagar ofta minestrone och hälsar att de anpassar soppan efter vilka grönsaker som finns i kylskåpet.

4 PORTIONER

- 1 **gul lök**, finhackad
- 200 g **morot**, fintärnad
- 1 tsk **torkad oregano**
- ½ tsk **torkad timjan**
- 1 msk **olivolja**
- 8 dl **vatten**
- 400 g **passerade tomater**
- 2 **grönsaksbuljongtärningar**
- 100 g **spaghetti**
- 380 g **kokta röda linser**, avsköljda (på burk)
- ½ **zucchini**, fintärnad
- **salt** och **svartpeppar**
- 1 dl **rostad lök**, till servering

Gör en soppa av det du har i kylen!

GÖR SÅ HÄR

1. Fräs lök, morot och örter i olja. Häll i vatten och passerade tomater och smula i buljongtärningarna.
2. Bryt spaghettin i mindre bitar och låt koka i soppan 5 min.
3. Tillsätt linser och zucchini och låt koka tills pastan är al dente. Smaka av med salt och servera soppan toppad med rostad lök och svartpeppar.

Spontan

SÖNDAGS-MIDDAG

Som dessutom är vegetarisk!

En italiensk favorit bubblar i ugnen medan svamptoasten får igång aptiten. Och självklart får vår **AVSLAPPNADE SÖNDAG** ett sött avslut!

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

En blandad sallad är gott till.

MER SMAK NR 1 2021

Kom över på middag!

Förrätt:

SVAMPTOAST MED PARMESANKRÄM

TID: 20 MIN

Parmesankrämen gör toasten italiensk och får champinjonerna att bli galet goda!

4 STYCKEN

- 200 g **champinjoner**
- 1 msk **smör,** till stekning
- 1 **vitlöksklyfta**, finhackad
- **salt** och **svartpeppar**
- 4 skivor **surdegsbröd**
- ½ dl finhackad **persilja**

PARMESANKRÄM

- 25 g **smör**
- 2 dl **crème fraiche**
- 1 ½ dl finriven **parmesanost**

GÖR SÅ HÄR

1. Bryn smör i en kastrull tills det doftar nötigt och slutat skumma. Låt svalna något. Blanda med crème fraiche och parmesan.
2. Skiva svampen och stek till fin färg i smör. Tillsätt vitlöken och krydda med salt och peppar.
3. Rosta eller stek brödskivorna i olja. Bred på ostkrämen och lägg på svamparna. Toppa med persilja och dra ett extra varv med pepparkvarnen.

Varmrätt:

MELANZANE ALLA PARMIGIANA

TID: 45 MIN **UGN:** 200°

Massor med mozzarella och parmesan ger en ljuvligt krämig gratäng.

4 PORTIONER

- 2 **auberginer** (ca 800 g)
- 1 tsk **salt**
- 1 **gul lök,** finhackad
- 2 **vitlöksklyftor,** finhackade
- 2 msk **olivolja**
- 2 msk **tomatpuré**
- 800 g **krossade tomater**
- 1 msk **honung**
- ½ msk **balsamvinäger**
- **salt** och **svartpeppar**
- 3 **mozzarella** (à 125 g)
- 1 kruka **basilika,** plockade blad
- 3 dl finriven **parmesan**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Skär auberginerna i cm-tjocka skivor och lägg ut på en skärbräda. Salta och låt stå ca 20 min. Torka av vätskan från skivorna. Lägg dem på en plåt med bakplåtspapper. Rosta högt upp i ugnen tills de är mjuka med fin färg, ca 10 min (ev på grilleffekt).
2. Fräs lök och vitlök i olja. Tillsätt tomatpurén och stek under omrörning någon minut till. Häll i krossade tomater, honung och vinäger. Låt sjuda ca 20 min. Smaka av med salt och peppar. Mixa slätt med en mixerstav.
3. Skär mozzarellan i tunna skivor. Varva aubergine, mozzarella och basilikablad i fyra ugnståliga portionsformar. Häll över tomatsåsen och toppa med parmesan. Gratinera mitt i ugnen ca 20 min.

Sallad

Blanda 70 g **blandade salladsblad** med 2 dl **kokta belugalinser**, 20 delade **vindruvor**, 1 dl **torrostade valnötter,** 1 tunt skivad **schalottenlök** och 1 kruka **basilikablad**. Ringla över **olja**, **balsamvinäger** och **flytande honung**. Dra ett varv med **pepparkvarnen** och smula över **flingsalt**.

Ljuvlig dessert på nästa sida ...

Leif Mannerströms viner nu i butik!

”Bäst i klassen”
Expressen
september 2020*

”Ett riktigt fynd!”
Dina Viner Professional
april 2020**

Göteborgs-Posten
mars 2020**

99 KR

119 KR

urbanwines.se

* Sauvignon Blanc 2019
Artnr 70248 • Alk 12 %

** Côtes-du-Rhône 2018
Artnr 73509 • Alk 14 %

Saknas vinerna i din butik be dem beställa hem.

Att börja dricka i tidig ålder ökar risken för alkoholproblem.

Dessert:

ANANAS MED MASCARPONEKRÄM

TID: 25 MIN

Ananas och passionsfrukt är supergott till den limedoftande krämen i botten.

4 PORTIONER
- 6 **digestivekex**
- 2 msk **smör**

250 g **mascarpone**
- 2 dl **vispgrädde**
- ½ **lime**, finrivet skal och saft
- 2 msk **florsocker**
- 1 tsk **vaniljsocker**

ANANASTOPPING
- 1 liten **ananas**

2 **passionsfrukter**
- 10–20 **myntablad**, hackade
- 1 dl **tropisk juice**

GÖR SÅ HÄR

1. Smula sönder kexen och stek i smör. Låt svalna.

2. Vispa ihop mascarpone, grädde, lime, florsocker och vaniljsocker med en ballongvisp.

3. Ananastopping: Fintärna ananasen och blanda med passionsfrukt, mynta och juice.

4. Bred ut mascarponekrämen i de koppar eller skålar de ska serveras i och toppa med kexsmulor och ananas. Servera med extra ananas vid sidan om.

Mer Smak i samarbete med Coops leverantörer

I SÄSONG:
MAT FÖR KYLIGA DA'R

Låt dig inspireras av produkter som lyfter vårvintern.

Italiensk comfort food på svenska

Förgyll pastasåsen, gratängen, pajen eller pizzan med Scans pannfärdiga salsicciafärs. Svensk fläskfärs, finmald och färdigkryddad med bl a rosmarin, vitlök och fänkål. Bara ta påsen ur frysen, måtta upp önskad mängd direkt i pannan och återförslut.

PIZZA MED SALSICCIA! Gör en pizzadeg, kavla ut, toppa med: **mozzarella**, grovriven i bitar, 3–4 dl **Scan salsicciafärs**, **trattkantareller** eller annan svamp, **silverlök** i skivor och **olivolja**, ringlad på kanten och lite ovan på toppingen. Grädda pizzan och strö över **färsk timjan** vid servering.

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

Kaffe som både smakar och gör gott

Löfbergs är i dag en av världens största inköpare av ekologiskt och Fairtrade-märkt kaffe. Du kan alltid känna dig trygg i att Löfbergs kaffe både smakar och gör gott. Med vårt fokus på hållbarhet kan vi även stoltsera med en klimatsmartare förpackning baserad på 73 procent växtbaserat förpackningsmaterial! Ett av våra goda kaffen är mellanrost, perfekt med mjölk och till en fika.

LÖFBERGS HÄLSOBOLLAR FÖR AKTIVA VINTERDAGAR

De här kan du njuta av med gott samvete efter långpromenaden eller en dag i pulkabacken. Hälsobollarna innehåller bl a mixade nötter och dadlar, honung och en skvätt kaffe. *Se recept på* ***lofbergs.se/inspiration/recept.***

SÄTT SMAK PÅ DIN VINTERPICKNICK

Rydbergs Mangoraja är en krämig sås med spännande smak av curry och mango. Såsen passar perfekt till allt från kyckling till panerad fisk. Rydbergs Mangoraja har blivit en vardagsfavorit som är perfekt att ta med till sportlovets utflykter.

SNABB KYCKLINGSALLAD MED MANGORAJA

Blanda **kokt risoni**, **körsbärstomat** och köttet från **grillad kyckling** med **Mangoraja**. Toppa med hackad **persilja**. Servera – eller gör matlådor att ta med på vinterutflykten!

FINNS SOM 1KG & 500G

Vegopaj med Turkisk yoghurt

Turkisk yoghurt har en mild, behaglig syra och krämig konsistens. Den är inte bara god till till frukost och mellanmål utan passar även perfekt i matlagning där du värmer, men inte kokar yoghurten. Testa gärna den här pajen, där yoghurten är pricken över i.

YOGHURT- OCH FETAOSTPAJ MED SPENAT (6–8 PORT)

Gör en pajdeg. Kavla ut i en pajform och förgrädda. Blanda 4 **ägg**, 1 dl **mjölk** och 2 dl **Turkisk yoghurt** med 1 msk **torkad oregano**, **salt** och **peppar**. Rör i 150 g **spenat**, 200 g smulad **fetaost** och 100 g **körsbärstomater**, delade på mitten. Häll över blandningen i pajformen och grädda i 175° tills pajen fått en gyllenbrun färg och inte längre är lös, ca 40 minuter.

Vi vill få tips på *enkel & god utemat*

Inga problem! Jag har redan några idéer.

ANNA-LENA AHLSTRÖM

»Vi skulle önska att vi kunde TRÄFFA NÄRA OCH KÄRA DÅ OCH DÅ och undrar om vi kan få hjälp att hitta maträtter som passar att laga och äta ute«, skrev Emma och Peter.

TEXT: **ANNA GIDGÅRD** MATFOTO & STYLING: **EVA HILDÉN**

VI SOM FICK HJÄLP!

Familj: Emma Grubbström, Peter Bergsten och barnen Ebbe, 5 år, och Joel, 4 år.

Bor: I byn Tibble utanför Leksand.

Gör: Emma är sektionschef på Trafikverket. Peter är hållbarhetsspecialist på Världsbanken.

Bästa utflykten: När hela familjen springer eller cyklar runt Limsjön tillsammans, och avslutar med ett varmt bad.

Det kom ett brev till redaktionen...

Hej!

Vi är en familj som behöver få hjälp med inspirationen till hur vi kan äta och laga mat tillsammans med nära och kära – utomhus. Vår familj (och säkert många andra med oss!) behöver få tips på enkel och god utemat som gör att vi trots coronapandemin kan fortsätta träffas och umgås med vår farmor, farfar, vänner och kusiner som bor i närheten, utan att riskera varandras hälsa. Gärna mat som kan tillagas över öppen eld men även tips på mat om man inte har möjlighet att elda.
Vi umgås så gärna över mat tillsammans och vill verkligen fortsätta att ha härliga måltider om det går. Hoppas ni har möjlighet att hjälpa oss med tips!

Emma, Peter och grabbarna

Och visst har de rätt. Det är många som vill umgås på ett säkert sätt just nu och väljer att ses ute på en promenad, eller runt en lägereld på säkert avstånd. Sara Begner har tipsen och recepten som gör det enkelt.

SARA BÄSTA TIPS & RECEPT

1 Nära är lika bra
Man behöver inte gå långt för att umgås ute. Man kan laga maten inne och sedan ses på en parkbänk eller i trädgården och äta tillsammans.

2 Laga maten halvklar hemma
Koka nudlarna i förväg och ta med i en låda. Woka färdigskurna grönsaker i muurikkan/pannan ute och vänd ihop med nudlarna. Häll över en färdig woksås eller en dressing av sweet chilisås, sesamolja och soja. Vänd runt och hetta upp allt.

3 Grilla korv extra allt
Ganska enkelt kan du göra korvgrillningen till en middag som passar alla i familjen.

✔**Köp smakrik lammkorv** eller någon annan högkvalitativ korv med mycket smak till de vuxna. Barnen kör sitt eget race.
✔**Gör egen gurkmajonnäs** och ta med i en burk.
✔**Krämig coleslaw** är urgott till lammkorv.
✔Koka vatten (ev i termos) och gör **pulverpotatismos på plats**. Gör mosbricka eller lägg i ett tunnbröd med den grillade korven och tillbehören.

Måndag

TOMAT- OCH LINSSOPPA MED MOZZARELLA

TID: 20 MIN
Blir matig av linserna, mozzarellan och det goda brödet!

4 PORTIONER
- 400 g **krossade tomater chili-vitlök** eller passerade tomater
- 1 msk **flytande honung**
- 1 msk **olivolja**
- 200 g **körsbärstomater**
- 2 dl **kokta belugalinser**

salt och **svartpeppar**
- 2 **mozzarella** (à 125 g)
- 1 kruka **basilika**
- **surdegsbröd**, till servering

GÖR SÅ HÄR

1. Värm krossade tomater i kastrullen till stormköket. Tillsätt honung, olja, tomater och linser, smaka av med salt och peppar (och ev extra vitlök och chiliflakes). Låt sjuda tills tomaterna är genomvarma.
2. Dra mozzarellan i bitar och riv basilikabladen i småbitar. Vänd ner i kastrullen och servera direkt, gärna med ett surdegsbröd.

Tips! **Man kan förbereda rätt mängd honung, olja, tomater och linser i en burk att ta med ut.**

YTTERLIGARE FYRA RÄTTER SOM FUNKAR NÄR DU VILL ÄTA UTE. ⟶

BOKA NÅGOT ATT LÄNGTA EFTER MED HOTELLPREMIEN.

Planera något härligt att se fram emot i vår. När du bokar din hotellvistelse med Hotellpremien får du som medlem ett specialpris från 745 kr/natt inkl. frukost, och dessutom har du alltid gratis ombokning så att du enkelt kan ändra datum om du skulle behöva det!* Vi följer självklart Folkhälsomyndighetens rekommendationer och gör vårt bästa för att skapa de bästa förutsättningar för dig. Upptäck dina personliga erbjudanden och ta del av exklusiva kampanjer på mängder av utvalda hotell på spännande destinationer. Du kan även använda dina Coop-poäng till värdebevis hos Hotellpremien. Alltid bästa priset på hotell – bara för dig som är Coop-medlem.

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

COOP

Läs mer på hotellpremien.se eller kontakta Hotellpremien på 0771-200 610 för personlig hjälp.
**Med anledning av coronapandemin erbjuder vi för tillfället gratis ombokning. Se fullständiga avbokningsoch ombokningsvillkor på hotellpremien.se*

NORDIC CHOICE HOTELS · FIRST HOTELS · ELITE HOTELS OF SWEDEN · BW Premier COLLECTION

Tisdag

Tips!
Om du har någon favoritsoppa som kan köpas färdig – kör!

JORDÄRTSKOCKSSOPPA MED ITALIENSKT PINNBRÖD

TID: 30 MIN

En varm len soppa är precis vad man vill ha när det är lite kallt.

4 PORTIONER
- 500 g **jordärtskockor**
- 300 g **potatis**
- 8 dl **vatten**
- 1 dl **vitt vin**
- 1 **grönsaksbuljongtärning**
- 1 msk **olivolja**
- 2 dl **grädde**
- **salt** och **svartpeppar**

PINNBRÖD
- 4 dl **vetemjöl**
- 2 tsk **bakpulver**
- 50 g **smör**, rumsvarmt
- 1 ½ dl **filmjölk**
- 1 dl **finriven parmesan**
- 1 tsk **torkad timjan**
- ½ tsk **salt**

GÖR SÅ HÄR

1. Skala potatis och jordärtskockor. Lägg i en kastrull med vatten, vin, buljongtärning och olivolja. Koka tills allt är mjukt och mixa slätt med en mixerstav. Tillsätt grädden och smaka av med salt och peppar.

2. Pinnbröd: Blanda ihop alla ingredienser till en jämn och smidig deg (ta med degen i en plastpåse). Rulla degen och linda runt träpinnar. Grädda över eld eller grillen ca 5 min. Servera bröden till soppan.

TIPS!
Grädda bröden på plats och ta med soppan i termos. Om du vill värma över öppen eld, använd en gammal kastrull utan plasthandtag som kan få bli utepanna – den blir helt svart.

Onsdag

KEBABRULLE I LIBABRÖD

TID: 15 MIN

En variant är ju att göra klart hela rullen hemma och ta med, om det känns trixigt att göra rullarna ute.

4 PORTIONER

400 g **kebabkött**
- 1 msk **neutral olja**

4 **libanesiska tunnbröd (liba)**
- 2 **gemsallad**, strimlade
- ½ **rödlök**, tunt skivad

8 **feferoni**

VIT SÅS
- 1 dl **kvarg** eller yoghurt
- 1 dl **majonnäs**
- 1 **vitlöksklyfta**, finriven

salt

RÖD SÅS
- 2 dl **krossade tomater**

1 dl **stark mango chutney**
- 1 tsk **spiskummin**

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda kvarg, majonnäs och vitlök till en sås. Smaka av med salt. Blanda krossade tomater, mango chutney och spiskummin till den andra såsen.

2. Stek kebabköttet i olja i en gjutjärnspanna på grillen eller i en muurikka. Värm även bröden här.

3. Fyll bröden med sallad, rödlök, kött, såser och feferoni.

JÄTTEHUNGRIG?
Gör rullen extra matig med gårdagens ris och kokta bönor. Psst, det finns massor av goda såser att köpa färdiga om du vill variera smaken.

Torsdag

VÅFFELWRAP

TID: 30 MIN

Med val av fyllning får du precis den lunch som passar dig!

4 PORTIONER

våffelmix för 8 våfflor

FYLLNING 1

- skivad **ost**
- skivad **skinka**
- **picklad rödlök**
- **senap**

FYLLNING 2

- **avokado**
- **räkor**
- **majonnäs**

picklad lök

GÖR SÅ HÄR

1. Hetta upp våffeljärnet och blanda ihop våffelsmeten.

2. Grädda våfflorna och fyll med det som önskas. Vik dubbel och håll våfflan i ett papper.

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.

VÄFFLA UTE?

En skarvsladd till våffeljärnet och tillbehören på en bricka, så funkar gräddning och ätning perfekt ute. För friluftsfantasten finns våffeljärn där man gräddar våfflan över öppen eld.

Tips!
Går toppenbra att trä upp färdiga köttbullar, vegobollar eller falafel på spetten. Värm på grillen eller över öppen eld.

Fredag

HUMMUSBOWL MED FÄRSSPETT

TID: 20 MIN

Lite libanesisk stil på den här friluftsmaten! Så roligt att kunna överraska.

4 PORTIONER

- **4 morötter**

2 frp **hummus** (à 275 g)

- 150 g **fetaost**
- 1 frp **snack-oliver** (70 g)

2 dl **granatäppelkärnor**

FÄRSSPETT

- ½ dl **ströbröd**

½ dl **vatten**

- 400 g **färs** (nöt-, bland- eller formbar vegofärs)
- 1 **vitlöksklyfta**, riven
- 1 msk **tomatpuré**
- 1 msk **lökpulver**
- 1 tsk **curry**
- 1 tsk **kumminfrön**

1 tsk **salt**

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda ströbröd med vatten och låt svälla. Tillsätt färs, vitlök, tomatpuré, de torkade kryddorna och salt. Blanda till en jämn smet. Krama fast färsen runt grillspett.

2. Skär morötterna i stavar och vänd runt i lite olja. Grilla morötterna tills de har fin färg och är lite mjuka. Grilla spetten tills de är genomstekta.

3. Fördela hummusen i skålar och stick ner morötter och spett. Strö över smulad fetaost, oliver och granatäpple.

FÖRBEREDA?

Färsspetten steker du färdigt hemma (ev dagen före) och grillar lagom varma vid elden. Morötterna skär du i stavar. Resten fixar du på plats!

Bonduelle®

NY FÖRPACKNING
– Återvunnen kartong istället för plast

INGA RESTER AV BEKÄMPNINGSMEDEL

Bonduelle
MAJS/MAIS/MAISSI
3 PACK
NO
• ADDED SUGAR*
• PESTICIDE RESIDUES*
• PRESERVATIVES
MAJS
MAIS/MAISSI
Nettovikt/Nettovikt/Nettopaino: 3x150 g
Avrunnen vikt/Josta vihanneksia: 3x140 g

Samma goda majs

Metall kan återvinnas och återanvändas i all evighet

Lokala avvikelser kan förekomma

LÄS MER OCH HITTA ENKLA, LÄCKRA RECEPT PÅ BONDUELLE.SE

Finns i smakerna Jordgubb, hallon & banan och Blåbär, björnbär & banan.

EN SMAKFULL NYHET

I samarbete med Bravo har Skånemejerier lyckats skapa en riktigt smarrig produkt som kallas för Yoghurt smoothie. Tänk dig solmogna frukter och bär mixat med mild naturell yoghurt tillsammans med juice från sött äpple. Hejdå köksmaskiner och extra disk och hej till ett perfekt mellanmål eller en frukost som smakar fantastiskt gott. Skaka, häll upp, njut!

Nytt på hyllan!

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

Yoghurtfavorit i ny mindre förpackning

Salakis lanserar Grekisk yoghurt i mindre förpackning. Den naturliga syran hos Grekisk yoghurt gör den perfekt som bas i rätter som i sig själva innehåller syra och där man vill ha en lite fastare konsistens. Perfekt till frukost och mellanmål, liksom till kalla rätter. Extra bra passar den i desserter, tårtfyllningar och söta krämer, där den tillför uppfriskande syra och fastare konsistens. Krämig men ändå mager!

Finns i storlekarna 1 kg och 500 g.

Tre Kullor, krispigt fröknäcke-snacks

Leksands Knäckebröd utökar sitt sortiment och välkomnar nu nyheten Tre Kullor Fröknäckesnacks. De krispiga snacksen är bakade för hand helt utan tillsatser och finns i tre spännande smakkombinationer: ramslök och havssalt, dill och havssalt samt lök och surdeg.

Du hittar nyheterna i snackshyllan.

En god nyhet på frukostbordet!

En fantastiskt god nyhet! Cheerios spröda fullkornsringar med smak av äpple och kanel är självklart nyckelhålsmärkt. Vi gör det lättare för alla att göra ett hälsosammare frukostval! Nestlés frukostflingor har fullkorn som huvudingrediens, samtidigt som socker och salt kontinuerligt minskas.

Genvägen till god mat varje dag!

Upptäck Chef's Cuts färdigskurna grönsaks- och kålmixar. De hjälper dig att enkelt få ihop god mat med mer grönsaker och passar att äta som de är, blanda i en sallad eller i varm mat. Du använder allt i påsen och slipper trötta grönsaker i kylskåpet, svinnsmart!

Prova Lysande, Enastående eller Skruvad mix!

Upptäck nya Philadelphia Tryffel

En krämig och smakrik färskost med lyxig smak av tryffel! Njut den på ett kex, en skiva rostat bröd – eller varför inte som smakförhöjare i en krämig pasta. För mer inspiration läs mer på **philadelphia.se.**

JORDNÖTSSMÖR UTAN PALMOLJA!

Föredrar du Crunchy med jordnötsbitar eller krämiga Creamy? Oavsett så innehåller Estrellas jordnötssmör hela 95% jordnötter, ingen palmolja, inget tillsatt socker och låg salthalt. Dessutom krävs ingen omrörning. Perfekt rostad nötsmak direkt!

Gott till maten, bakningen, smoothien eller på mackan.

Passar perfekt till tapas, ostbrickan eller på en färsk baguette.

Lyxigt gott på ostbrickan

Président le Brie Gourmet erbjuder nu två krämiga och aromatiska brie med härlig smaksatt fyllning i ett lyxigt format. Välj mellan delikat fyllning av tryffelsmör från sommartryffel eller en härligt söt fyllning av mandel och honung."Deliosten" blir nu tillgänglig i den vanliga osthyllan.

GRILLOUMI® – SVENSK GRILLOST FRÅN FONTANA

Grilloumi är Fontanas alldeles egen grillost som man äter som den är, steker – eller grillar. Nu har Fontana tillsammans med Norrmejerier tagit fram en Grilloumi gjord av 100 % norrländsk komjölk. Svensk Grilloumi finns både i hel bit (prova gärna att ugnsbaka den, det blir jättegott!) och som Grilloumiburgare att steka eller grilla. Mild smak, fint tuggmotstånd och lagom sälta i ett litet paket.

Pastanyhet med protein och fibrer

Kungsörnens linspasta är ett gott alternativ för dig som vill äta lite grönare. Vi har blandat durumvete med 30 % gula linser, vilket gör pastan till en bra källa till protein och fibrer. Smaken är precis lika god som en vanlig pasta, med en lätt sötma från de gula linserna. Dessutom ser den ut som vanlig pasta!

Leksands Knäckebröd blir än mer dalanära

Lantbruket Dala Sörby, som ligger mindre än 10 mil ifrån bageriet, kommer att odla all ekologisk råg till Leksands Knäckebröd. Först ut att innehålla 100 procent råg från åkrarna utanför Hedemora är det ekologiska Trekantsknäcket.

Valio lanserar marknadens första smaksatta dessertgrädde

Äntligen tar en helt ny produktkategori plats i mejerikylarna. Valio lanserar en laktosfri dessertgrädde i två smaker – kola och choklad. En mångsidig nyhet som är lätt att använda. Vispa, koka till sås eller använd som den är. Endast fantasin sätter gränserna.

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

PROVINUM
BUT FOR GASTRONOMY

HAR DU UPPTÄCKT HEMLIGHETEN?

Segredos som betyder hemlighet är en dold skatt från Alentejo, fylld av charmig frukt, färska örter, pigga tanniner och en härlig energi. Ett riktigt gott ekologiskt vin helt enkelt! Servera till grillade rätter av kött, fågel eller vegetariskt.

NORDIC WINE CHALLENGE GOLD 2020 SWEDEN
TOPP RANKAD 2020 Vin Bottyget.se

SEGREDOS DE SÃO MIGUEL
ORGANIC | 2019
ART NR 2603 ALK 14,5%
89:–

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

www.provinum.se

Alkohol är beroende-framkallande

SÖTT & GOTT!

Efter vinteraktiviteter passar en värmande soppa. Och efter soppa är det gott med efterrätt… JIPPIE!

KLADDKAKA MED JORDNÖTTER

TID: 20 MIN **UGN:** 175°

Jordnötterna och jordnötssmöret gör kladdkakan till en riktig hit!

6 PORTIONER

- 2 **ägg**
- 2 dl **strösocker**
- 1 ½ dl **vetemjöl**
- 3 msk **kakao**
- 1 tsk **bakpulver**
- 100 g **smör**
- 100 g **mörk choklad**
- 1 dl **jordnötssmör**
- 1 dl **salta jordnötter**

TILL SERVERING

vispad grädde eller vaniljglass

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Smörj och bröa sex formar med en diameter på ca 10 cm.
2. Vispa ägg och socker pösigt. Blanda de torra ingredienserna.
3. Smält smöret i en kastrull och dra från värmen. Hacka chokladen och tillsätt den. Rör tills den smält.
4. Blanda chokladen med äggvispet och vänd ner mjölblandningen. Fördela i formarna.
5. Lägg en sked jordnötssmör i mitten av formarna och tryck ner lätt. Strö över jordnötterna och grädda 8–10 min i mitten av ugnen. Kakan ska vara mjuk i mitten.

Tips!
Går att göra i en stor form, ca 24 cm diameter. Öka då tiden i ugnen med cirka 5 minuter.

FOTO: EVA HILDEN

LEMON DRIZZLE CAKE

TID: 1 TIMME **UGN:** 175°

Som en tung sockerkaka med extra saftighet av söt citronsirap.

6 PORTIONER

- 125 g **smör**
- 1 ½ dl **strösocker**
- 4 **ägg**
- 2 **citroner,** finrivet skal (endast det gula) och saft
- 5 dl **mandelmjöl**
- 2 dl **vetemjöl**
- 2 msk **vallmofrön**
- 2 tsk **bakpulver**

LEMON DRIZZLE

- 1 ½ dl **strösocker**
- 1 ½ dl **pressad citronsaft**

MASCARPONEKRÄM

250 g **mascarpone**

- 1 tsk **vaniljsocker**

GÖR SÅ HÄR

1. Vispa smör och socker pöröst med elvisp. Vispa ner ägg, citronskal och citronsaft.
2. Blanda alla torra ingredienser och rör ner i smeten. Smöra och bröa en brödform som rymmer ca 1 ½ liter. Häll i smeten och grädda mitt i ugnen ca 40 min.
3. Smält sockret i citronsaften till en sirap. Stick en massa hål när kakan fortfarande är varm. Ringla över sirapen lite i taget och låt kakan svalna i sin form.
4. Vispa ihop mascarpone och vaniljsocker och servera till kakan.

Tips!
Kakan är även god att servera bara som den är, utan krämen.

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

Medlems-erbjudanden laddade på ditt kort

25% rabatt

NO FAIRYTALES TORTILLA
Gäller vid köp av en förpackning No Fairytales Tortilla välj mellan Paprika-chili eller morot.
Finns på Stora Coop.

25% rabatt

YOGHURT SMOOTHIE
Gäller vid köp av en förpackning Skånemejerierer Youghurt Smoothie Jordgubb, Hallon & Banan eller Youghurt Smoothie Blåbär, Björnbär & Banan. 1000 g.
Finns på Stora Coop.

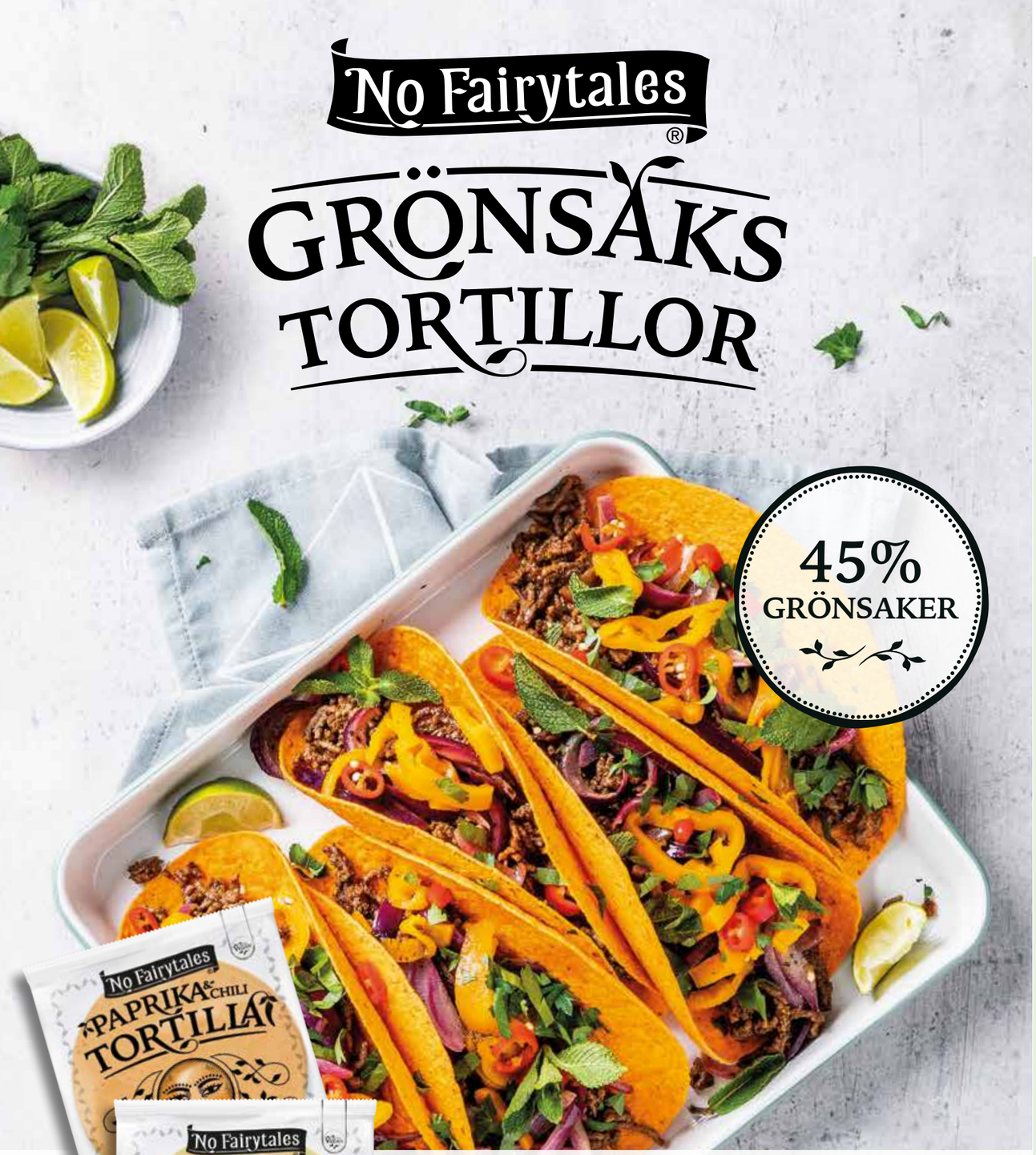
7:- rabatt

PRESIDÉNT LE BRIE
Gäller vid köp av en Président le Brie Gourmet Tryffel eller Mandel&Honung. 156-165 g.
Finns på Stora Coop.

5:- rabatt

BÖNPASTA OCH LINSPASTA
Gäller vid köp av en förpackning, välj mellan Fusilli Bön- eller Linspasta. Penne Bön- eller Linspasta. Bönpasta Spaghetti eller Makaroner. 450 g.
Finns på Stora Coop.

Varje erbjudande gäller vid ett köptillfälle till och med den 7 mars för dig som får Mer Smak nummer 1. 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.



Lokala avvikleser kan förekomma

Enkelt mer grönsaker

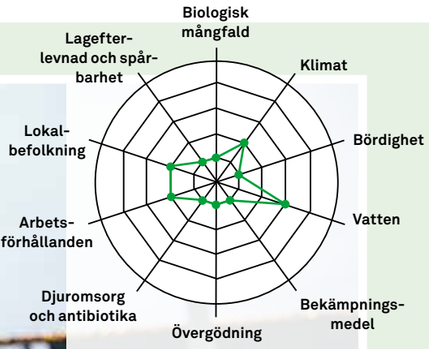
No Fairytales färgstarka tortillas innehåller 45 % grönsaker, har 25 % färre kalorier och har mer fibrer än vanliga tortillas. Och det bästa av allt är att de inte bara är bättre för dig, de är mycket smarrigare också! De ger måltiderna en extra grönsaksboost med både smak och näring! Perfekt för en perfekt tacofredag och för en lätt och snabb lunch!

Du hittar nyheten I kyldisken

Medlemssidorna

Nyheter, nytta och nöje för dig som är medlem

FOTO: ANN-SOFI ROSENKVIST



Hållbarhetsdeklarationen visar en varas påverkan utifrån tio hållbarhetskategorier. Genom att skanna varans streckkod i butik får du direkt ett besked om hur produkten står sig i de olika hållbarhetskategorierna. Från och med april 2021 kommer du att kunna ta del av hållbarhetsdeklarationerna.

CHRISTIANS IDÉ – snart på 17 000 varor

Medlemmen Christian Strzyz fick en idé om hur Coop kan göra det enklare för kunden att välja hållbart. Nu har Coop förverkligat den och lanserar Hållbarhetsdeklarationen.

Det är inte första gången som en medlem visar vägen för Coop. Ett exempel är hur medlemmars engagemang fick Coop att lansera Änglamark, Sveriges första ekologiska sortiment. Nu är det alltså dags igen. Den här gången kommer initiativet från Christian Strzyz, ingenjör från Västerås.

Han saknade ett enkelt system att jämföra flera dimensioner av hållbarhet för en specifik varugrupp.

– Coop vill göra det enkelt för kunden att handla hållbart genom att erbjuda bland annat Änglamark. Det är bra, men hur ser andra varor ut ur ett hållbarhetsperspektiv? Det är inte förrän jag vet det som jag kan göra ett eget val, säger Christian Strzyz.

Christian tog sin idé till Charlotta Szczepanowski, hållbarhetschef på Coop. Det skulle bli startskottet för Hållbarhetsdeklarationen.

– Hon tog till sig min idé och förverkligade den på ett oerhört skickligt sätt. Det känns så bra att Coop har sjösatt ett system som återspeglar den komplexa verklighet vi har i dag när det gäller att välja rätt i butikens stora sortiment, säger Christian Strzyz.

Hållbarhetsdeklarationen lanseras i april och innebär att kunder ska kunna skanna av en vara med sin mobil och få besked om hur produkten står sig i de tio hållbarhetskategorierna. Totalt handlar det om 17 000 matvaror. Nu uppmanar Christian att fler tar chansen att påverka – medlemmar kan skriva motioner eller bli ägarombud, menar han. Och Coop har visat att man lyssnar.

– Coops strävan att hela tiden bli bättre, den är bra – och nödvändig för att behålla varumärket. För att kunna tillhandahålla ”Bra mat till bra pris”. Sedan skulle jag önska att hållbara varor inte ska vara dyrare än andra. Det får bli min nästa fråga. Om Coop skulle lyckas med det, skulle Coop blir min enda livsmedelsbutik! ❤

TEXT: ÅSA LEKBERG STEINSVIK

FOTO: HILDA BORDAHL

Jack får poäng på alla köp med Coop Mastercard:

”JAG ÄR JÄTTENÖJD!”

Bli ett Coop-proffs och få ut det mesta av ditt medlemskap. Med rätt kort samlar du poäng som du sedan kan använda till värdecheckar på Coop eller hos någon av Coops partner.

Jack Berglund från Sundsvall är en av alla medlemmar som skaffat Coop Mastercard. Han gillar att ha koll på sina utgifter – det tycker han att han får med kortet.

– Jag har alltid gillat Coop Matkonto, där jag sätter in pengar i förväg. Men efter att ha haft ett Coop Mastercard i ett år är jag också jättenöjd med det.

Jack tycker att det är bra att få poäng på allt han handlar. Poängen använder han oftast till rabattcheckar på mat, men det har även blivit en natt på hotell.

Samla poäng med rätt kort

DIN RESA TILL POÄNGEN BÖRJAR MED KORTET

Välj själv!

I vår kan du koppla ett valfritt betalkort och/eller kreditkort till Coops medlemsprogram. När du gör det samlar du poäng och får medlemserbjudanden enbart genom att betala med ditt kopplade betalkort. Fråga personalen i kassan på Coop så hjälper de dig.

Poäng: *Du tjänar poäng som vanligt via poängtrappan: Beroende på hur mycket du handlar för på Coop tjänar du 0,5–5 poäng per krona.*

Coop Matkonto

Det smarta kortet för dig som vill ha superkoll på matkassan. Kortet har ingen årsavgift och du sätter in pengar i förväg på det sätt som passar dig – via e-faktura, autogiro eller manuella inbetalningar. Kortet funkar enbart på Coop, och alla från tio år i familjen kan få ett extrakort.

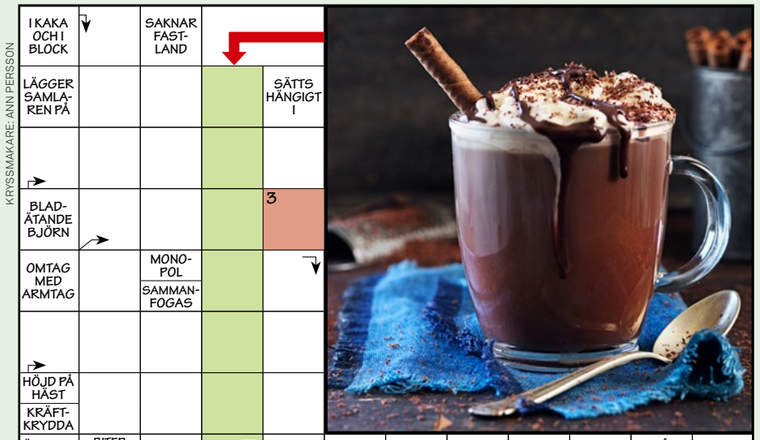
Poäng: *Utöver poängtrappan får du extrapoäng – 0,5 poäng per krona när du betalar med kortet.*

Coop Mastercard

Kortet för dig som vill maxa poängen. Kan användas i hela världen och ger dig 0,5 poäng på allt du handlar. Kortet är även laddat med reseförsäkring och andra förmåner. Det här är det enda kort du egentligen behöver för att få ut det mesta och bästa!

Poäng: *Utöver poängtrappan får du extrapoäng – 0,5 poäng per krona på Coop och på allt du handlar även utanför Coop.*

KRYSSMAKARE: ANN PERSSON



Medlemskrysset presenteras av SF Anytime

Välkommen att kryssa med Coop! Korsordet presenteras denna månad av Coops partner SF Anytime.
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 21 mars. 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)**

Panta dina förpackningar – och belönas dubbelt

Visste du att det finns en app som gör det roligare att gå till återvinningsstationen? Med Bower-appen kan du skanna förpackningens streckkod innan den återvinns, och på så sätt samla Bower-poäng. Varje pantad förpackning genererar poäng som kan omvandlas till kontanter eller skänkas bort till biståndsorganisationer. Nu inleder Coop ett samarbete med Bower där du får dubbla Bower-poäng på alla förpackningar från Coops egna varumärken: Coop, Änglamark och Xtra. Allt du behöver göra är att ladda hem Bower-appen och börja panta. Bra för miljön och bra för dig!

Läs mer på:
getbower.com

Fynda böcker med Coop

Ta en sväng förbi bokhyllorna nästa gång du handlar. Coops stora bokrea drar i gång den 23 februari på de flesta Stora Coop, Coop Extra och på några utvalda Coop-butiker. Glöm inte att titta in hos Nextory och Readly – Coops partner som erbjuder läsupplevelser för alla. Hos dem får du fina erbjudanden och poäng på köpet. Här hittar du Coops partner och gör dina köp: **coop.se/tjanapoang.**

Vår kokbok Hälsa:
Ord pris 249 kr.
Reapris: 129 kr.

Spegelmannen av Kepler:
Ord pris 199 kr. Reapris: 79 kr. Endast 49 kr under reans första dag, den 23 februari 2021.

Bamse i vilda västern av Rune Andréasson:
Ord pris 79 kr. Reapris: 39 kr.

Låt middagen bli en smakresa

Salsa, Pad Thai wok sauce eller Vinadaloo. Längtar du också efter smaker från varma länder? Nu har Coop flera nyheter i sortimentet med smak av Mexiko, Thailand och Indien.

I samarbete med Kungsörnen, Leksandsknäcke & Sprite zero sugar.

Inga vanliga VARDAGAR!

Coop Provkök hittade sommaren mitt i vintern, med pikant pizza, perfekt pasta och en soligt bubblig drink. Uppdraget var att hitta glädje i vardagens (och varför inte helgens) middagar, och det var verkligen inga problem!

RECEPT: **COOP PROVKÖK**

Perfekt pasta för dig som vill äta lite grönare.

➤ **Kungsörnens linspasta är gjord på durumvete och 30 % gula linser, vilket gör pastan till en bra källa till protein och fibrer. Smaken är precis lika god som en vanlig pasta, med en lätt sötma från de gula linserna. Dessutom ser den ut som vanlig pasta!**

Krämig pasta med kyckling och basilika

TID: 30 MIN

De vitlöksfrästa linserna gör detta till en ny favorit!

4 PORTIONER

320 g **pasta penne,** Kungsörnen linspasta
1 msk **olivolja**
3 **kycklingfiléer,** finstrimlade
2 **vitlöksklyftor,** finrivna
2 ½ dl **grädde**
2 dl finriven **parmesan**
1 kruka **basilika**, finstrimlad
salt och **svartpeppar**
ev **chiliflakes**, till servering

VITLÖKSFRÄSTA LINSER

1 frp **kokta linser** (150 g)
½ dl **olivolja**
1 msk **torkad basilika**
1 **vitlöksklyfta**, finriven

GÖR SÅ HÄR

1. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen.

2. Hetta upp olja i en stekpanna och stek kycklingen till fin färg. Tillsätt vitlök. Häll i grädde, rör om och låt sjuda medan pastan kokar, ca 6 min.

3. Stek linserna i olja med basilika och vitlök på medelvärme. De ska bara hettas upp.

4. Vänd ner parmesan i såsen och halva basilikan (finstrimlad). Smaka av med salt och peppar. Toppa pastan med linser, ev chiliflakes och resten av basilikabladen.

Mocktail med smak av sol

TID: 5 MIN

En superfräsch mocktail (cocktail utan alkohol!) som passar perfekt vardag som helg.

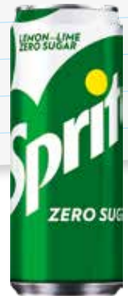
2 GLAS

4 msk **koncentrerad jordgubbssaft**
3 dl krossad **is**
4 dl **tropisk färskpressad juice**
4 dl **Sprite Zero Sugar**

GÖR SÅ HÄR

1. Häll upp saft i två glas. Fyll på med krossad is. Häll långsamt ner juicen i glasen och fyll på med Sprite.

En superbra spritser att toppa din drink med.



➤ **Sprite Zero Sugar är en frisk sockerfri kolsyrad läskedryck med uppfriskande smak av citron och lime.**

Knäckepizza med parmaskinka, parmesan & pinjenötter

TID: 20 MIN **UGN:** 200°

Med det här receptet kan du äta pizza mitt i veckan! Det är urenkelt att göra och jättegott.

1 PIZZA (1–2 PORTIONER)

1 **kaka Leksandsknäcke normalgräddat**
1 dl **pizzasås**
2 dl riven **mozzarella**
4 skivor **parmaskinka** eller prosciutto
20 g **parmesan**
4 **körsbärstomater**, skivade
20 g **rucola** eller basilika
1 msk **pinjenötter**, gärna torrostade
olivolja och **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Bred tomatsås på den håliga sidan av brödet så att det täcker ut till kanterna. Strö över mozzarellan och grädda mitt i ugnen ca 8 min.

2. Toppa med parmaskinka, hyvlad parmesan, tomater, rucola och pinjenötter. Ringla över lite olivolja och dra ett varv med pepparkvarnen.

Inte bara till frukost! Perfekt till pizzamiddagen.

➤ **Leksands normalgräddat är en rund klassiker som passar utmärkt att göra god knäckepizza på.**

MATFOTO & STYLING: EVA HILDÉN PORTRÄTTFOTO: JOEL WÅREUS

PIADINA

ETT ITALIENSKT BRÖD BAKAT MED OLIVOLJA

Upptäck Piadina
- street food på italienska!

Säg ciao till en ovanligt modern klassiker. Ett äkta italienskt bröd, bakat med olivolja, som lyfter alla smaker till en härlig måltid. Värm, fyll med dina favoriter, vik ihop och njut! Ät var du vill, när du vill, hur du vill. Till lunch, middag eller dessert. Hemma, på picknicken eller på språng.

Gott & enkelt, pronto!

Finns i kyldisken.

SÅ HÄR LAGAR DU EN PIADINA, PRONTO!

1. Ta fram en stekpanna.
2. Sätt på medelvärme och droppa i olivolja.
3. Lägg i en piadina och toppa med vad du vill.
4. Värm i 2-4 minuter och vik ihop.
5. Buon appetito!

Fyll gärna med t ex italienska charkuterier, soltorkade tomater, olivcrème, inlagda grönsaker, pesto, rucola, tomater, mozzarella, parmesanost, färsk basilika och crema di balsamico.

Vårt bröd bakas enligt gamla traditioner och med extra jungfruolivolja.

ZETA
FERNANDO DI LUCA

zeta.nu/piadina

Lokala avvikelser i sortimentet kan förekomma.

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

Helg!

ELLER BARA LITE GULDKANT I VARDAGEN

FOTO: LENNART WEIBULL

Ylva lagar ännu mer vego

Ylva Bergqvist har gjort flera utsökta recept till Mer Smak, och nu är hon aktuell med ”Mera Vego på 30 minuter”.

Hur gör du vegorätter som funkar som en fullständig måltid?

– Tuggmotstånd är viktigt. Nötter, frön och krispigt grönt är enkelt att addera, men testa även att rosta eller fritera linser. Ostronskivling i mindre bitar, eller hyvlad halloumi, blir krispiga om de vänds i mjöl eller polenta innan stekning. Om de fem grundsmakerna är på plats kommer din vegetariska mat att bli god! En klick misopasta, en nypa socker eller en skvätt citron kan vara det som behövs. Tahini (sesampasta) är också oumbärligt i mitt kök, den fördjupar smaken på andra ingredienser.

Men blir man verkligen mätt på vegetarisk mat?

– Det enkla svaret är: Elefanter äter bara grönsaker. Men empiriska studier är bäst. Så testa att laga mer grönt och känn efter själv.

Chokladsåsen nedan är en av dina favoriter...

– Den är väldigt god, och användbar. Bredd på surdegsbröd, eller i marängsviss med glass, bananer och maränger. Eller så kan du smaksätta den med lite kaffe och använda som glasyr till en chokladkaka och strö på kokos.

Recept, styling och foto: Karolina Olson Haglund

Pudra på lite kanel.

MÅNADENS DRINK:

Chai Latte Salt & Caramel

(4 glas)

- 8 dl vatten
- 4 påsar te med chaismak
- Ev några kryddnejlikor, malen kanel, kardemumma, ingefära
- 6 dl mjölk
- 1 1/2 dl grädde
- Salt & caramel-sås

GÖR SÅ HÄR: 1. Koka upp vattnet i en kastrull. Dra den från plattan och lägg i tepåsarna för att dra någon minut, ev tillsammans med mer kryddor. **2.** Värm och vispa mjölken. **3.** Vispa grädden. **4.** Häll upp chai-teet, ev genom en tesil, i muggar eller glas och häll i den varma mjölken. Toppa med grädden och ringla över rejält med kolasås.

Salt & caramel-sås: *Häll 1 dl **ljus sirap**, 1 dl **socker**, 1 dl **grädde**, 1 krm **vaniljpulver** och 2 krm **havssalt** i en kastrull och låt allt koka upp ordentligt under omrörning några minuter. Låt såsen svalna, den blir då tjock i konsistensen.*

Toppa gärna med lite rostade grovhackade hasselnötter!

FOTO: LENNART WEIBULL

CHOKLADSÅS MED TAHINI

TID: 5 MIN

En fyllig, vuxen chokladsås med dadlar som sötning.

God att bre på rostat bröd med olivolja, men kan även ringlas över glass.

4 PORTIONER

- 1 dl **tahini**, gärna ljus
- 2 msk **dadelsirap** eller lönnsirap
- 1–2 msk **kakaopulver**
- ca 1 krm **flingsalt**
- ev **smaksättning**, kardemumma, kanel eller kaffe

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda tahini, sirap och kakao i en bunke.

2. Vispa ner vatten, lite i taget, till önskad konsistens. Smaka av med flingsalt och ev någon krydda.

Vad är tahini? *Tahini är gjord av rostade malda sesamfrön och har en lite kärv nötig smak. Den adderar fyllighet och smak till allt från hummus till desserter.*

Tips!
Godast om ärterna är varma, då blir peston ljummen.

Jordens
BÄSTA MAT!

RECEPT: ANN-CATHRINE JOHNSSON & LENA DJUPHAMMAR
FOTO: LENA DJUPHAMMAR
(UR BOKEN KLIMATMATEN)

Crunchigt och vackert – prisvärd middag på ett kick.

Det går att äta fantastiskt gott och ändå inte slösa på jordens resurser. Alla rätter här är skapade utifrån den tanken. Husman, pasta, burgare ...
DU VÄLJER!

ÄRTPESTO

TID: 20 MIN
Parmesan, knapriga solrosfrön, olivolja och citron... Enkelt, billigt och ändå så gott!

4 PORTIONER
320 g **spaghetti**

ÄRTPESTO
- 2 dl **frysta gröna ärter**, tinade
- 2 dl **solrosfrön**
- 1 dl **olivolja**
- 1 **citron**, pressad saft
- 1 kruka **basilika**
- 1 dl riven **parmesan**
- ½ tsk **salt**
- **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR
1. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen.
2. Mixa ihop alla ingredienser till peston till en slät kräm (spara några av basilikabladen till garnering). Späd med vatten till önskad konsistens. Smaka av med peppar.
3. Servera pastan till peston.

Lena Djuphammar och Anne-Cathrine Johnsson.

Citat vi gillar i boken Klimatmaten: "I Sverige lever vi som om det skulle finnas resurser motsvarande fyra jordklot – och maten vi äter står för en tredjedel av vår klimatpåverkan. Med andra ord behöver vi ställa om vår kosthållning och matproduktion."

Med sina härliga recept visar Lena Djuphammar och Anne-Cathrine Johnsson att vi kan äta så här gott när vi minskar köttkonsumtionen, äter närproducerat och lagar mat av spannmål, baljväxter och bönor.

Skirat smör lyfter smakerna.

KROPPKAKOR MED SKIRAT SMÖR & RÅRÖRDA LINGON

TID: 1 TIMME
Att bjuda på kroppkakor är att visa kärlek – det tar lite tid och det är lite pilligt. Men verkligen inte svårt!

4 PORTIONER
- 1 kg **potatis**
- 1 **ägg**
- 3 dl **vetemjöl**
- **salt**

FYLLNING
150 **rimmat fläsk**, i små tärningar
- 1 **gul lök**, finhackad
- ½ tsk **kryddpeppar**

TILL SERVERING
- **rårörda lingon**
- **skirat smör**

GÖR SÅ HÄR
1. Skala och koka potatisen i saltat vatten.
2. Stek fläsk och lök under omrörning till fin färg. Tillsätt kryddpeppar.
3. Pressa potatisen och låt svalna. Blanda med lättvispat ägg, mjöl och salt. Arbeta ihop till en deg och forma till en rulle. Skär i 10–12 bitar. Lägg en liten sked av fyllningen i varje och krama ihop till en boll.
4. Koka upp saltat vatten i en stor kastrull. Sjud kroppkakorna i två omgångar. Låt sjuda ca 5 min extra efter att de flutit upp till ytan. Servera med lingon och skirat smör.

Den här burgaren är suuupergod!

ÄLGFÄRSBURGARE MED VÄSTERBOTTENSOST

TID: 20 MIN

”Snabbmat” som är så lyxig och god att det är bjudmat.

4 PORTIONER

500 g **älgfärs,** eller vegofärs
5 **enbär**, krossade
1 tsk **salt**
½ tsk **svartpeppar**
smör till stekning

OSTKRÄM

1 dl **smetana** eller crème fraiche
½ dl **majonnäs**
2 ½ dl riven **Västerbottens-ost**

TILL SERVERING

4 **burgarbröd**
4 **salladsblad**
3 dl **picklad rödkål**

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda smetana, majonnäs och Västerbottensost till en kräm.
2. Blanda färsen med enbär, salt och peppar. Forma till fyra burgare och stek i smör i het panna. Stek till fin färg på båda sidor, 2–3 min per sida. Stek bröden varma.
3. Fyll bröden med sallad, burgare, ostkräm och picklad kål.

LÄTT SOM EN PLÄTT

PICKLADE GRÖNSAKER

TID: 10 MIN + MINST 1 TIMME
Världens smartaste sätt att få i sig grönsaker – passar till nästan allt!

VALFRI MÄNGD!

3 delar **vatten**
2 delar **strösocker**
1 del **ättiksprit** (12 %)

VALFRIA GRÖNSAKER, T EX:

rödkål
morot
gurka
blomkål
rödlök

Tips! **Ättiksprit-en kan bytas ut mot t ex vitvinsvinä-ger eller äppelcider-vinäger.**

GÖR SÅ HÄR

1. Värm vatten, socker och ättika i en kastrull tills sockret smält.
2. Ansa/skala grönsakerna och skär i mindre bitar. Lägg i en glasburk. Häll över lagen så det täcker och låt svalna. Förvara i kylen. Håller länge!

Kan grönsaker bli vackrare?

Samla dina lån enkelt med Coop Privatlån.

Genom att samla smålån till ett lån kan du få bättre kontroll på din ekonomi. Låna upp till 350 000 kr utan uppläggningsavgift. Som medlem får du dessutom lägre ränta när du ansöker på **coop.se/samlalån**

coop

Vid 4,90% rörlig ränta är den effektiva årsräntan 5,50% för ett annuitetslån på 90 tkr med 8 års återbetalningstid, 0 kr i uppläggningsavgift och 20 kr/mån i aviavgift. Individuell ränta 3,70%-9,90%. Kreditgivare MedMera Bank AB (2021-01-04)

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

NÄR KRISEN KOM

… blev vi medvetna om vår sårbarhet.

När pandemin svepte in våren 2020 började svenska folket handla på sig toalettpapper, pasta och konserver. Med den första paniken på lite mer behörigt avstånd är det dags att fundera på vad vi kan lära oss av erfarenheten.

SISTA SIDORNA I barndomens telefonkataloger tedde sig lika skrämmande som spännande. Under rubriken ”Om kriget kommer” informerades allmänheten om att alla hade en uppgift i händelse av krig. Inkallelse till militären skulle ske via ”post eller bud, radio och TV eller genom beredskapslarm som är en order om allmän mobilisering”. I fetstil underströks allvaret: ”I krigets och farans stund måste vi mer än annars hjälpas åt, var och en på sin plats och efter sin förmåga.”

Men det var då, i efterdyningarna av ett världskrig. I slutet av 1980-talet raserades en mur mellan öst och väst, och globala spänningar mattades av betänkligt. Hoten tycktes avta, och när det 2009 var dags för en organisatorisk omstrukturering för att bättre möta samtida faror tonades begrepp som krig och kris ner. Namnet på den ansvariga myndigheten, MSB, signalerade samma sak. För nog lät Myndigheten för samhällsskydd och beredskap lite mjukare i kanterna.

När myndigheten 2018 återupptog en gammal svensk tradition och skickade ut krisinformation till allmänheten igen – via broschyren ”Om krisen eller kriget kommer” – var tongångarna annorlunda mot förr.

– Det var mindre militär hotbild och mer hur du ska förbereda dig som individ, mindre om skyddsrum och mer om vilken mat och vilka förnödenheter du ska ha hemma, summerar Linda Kvarnlöf, krisforskare på MittUniversitetet.

»Vi trycker på fyra behov: vatten, mat, värme och kommunikation.«

Med tanke på hur svenska folket våren 2020 bunkrade toalettpapper är det dock frågan värt: Hur väl har vi lyssnat?

Marcus Årskog, kommunikatör på MSB, är inte mannen som målar tillvaron mörk i onödan. Han framhåller hellre hur mycket bättre svensken har blivit på hemberedskap.

– Vår kampanj Krisberedskapsveckan, som vi började med 2017, har gett effekt. I den senaste undersökningen från 2020, svarade hela 47 procent av de tillfrågade att de anser sig ha en bra hushållsberedskap, säger han.

Ökad medvetenhet

Myndighetens budskap är tydligt. Rekommendationen är att se till att ett hushåll klarar sig i tre dygn upp till en vecka i händelse av kris.

– Då talar vi om till exempel en storm som orsakar ett längre strömavbrott, och vi trycker på fyra grundläggande behov: vatten, mat, värme och kommunikation, säger Marcus Årskog.

Mer specifikt innebär det att ett hushåll ska se till att ha tillräckligt med vatten för familjens medlemmar en viss tid, och att man parallellt ser över alternativa värmekällor som gasolbrännare eller varma filtar och sovsäckar, liksom att man bunkrar upp mat och ser till att ha alternativa sätt att tillaga den.

– Rörande kommunikationen kan man till exempel införskaffa en batteridriven FM-radio för att kunna ta del av myndigheternas budskap, och samtidigt hitta ett sätt att ladda mobiltelefonen om elen inte fungerar, säger Marcus Årskog.

Corona-situationen har bidragit till ökad medvetenhet, menar han. MSB:s löpande undersökningar visar att 48 procent anser att vikten av hemberedskap har stärkts som en följd av pandemin. Marcus Årskog vill också poängtera att coronan har visat att mycket faktiskt har fungerat.

– De rapporter vi nåddes av, om att ris, pasta och toalettpapper tröt i butikerna, handlade inte om att produkterna var slut, utan att butikerna inte hann fylla på tillräckligt fort. Livsmedelsförsörjningen har fungerat väl.

Rationella handlingar

Krisforskare Linda Kvarnlöf instämmer. Hon är generellt skeptisk till om det faktiskt ens förekom någon bunkringshysteri.

– Det som hände var nog snarare att alla handlade lite extra samtidigt, och om alla köper ytterligare ett paket toapapper blir det snabbt tomt på hyllorna, säger hon.

Linda Kvarnlöf menar också att det är lite orättvist att beskriva vårens köpmönster i livsmedelsaffärerna som galet.

– Vi har varit med om väldigt få livsmedelskriser i modern tid, och man måste se till situationen som rådde, med ett Europa som stängde ner och vi uppmanades att hålla oss hemma så mycket det gick. Utifrån det perspektivet var det ganska rationellt att handla lite mer än vanligt.

Hon har ägnat sitt yrkesliv åt två forskningsområden, dels hur civilsamhället hanterar kriser, dels hur människor generellt ser på hemberedskap. Hon konstaterar att ett modernt samhälle där vi vant oss vid att allt alltid fungerar inte är den bästa grunden för att förbereda sig för kris.

– Moderniteten har gjort oss mindre förberedda, det finns en inbyggd sårbarhet i till exempel all smartteknik och i lyxiga kylar och frysar. Utmaningen är att påpeka detta och göra allmänheten medveten om att krisen kan drabba oss, utan att skrämma upp folk onödigt mycket.

Pandemin må ha gett viss draghjälp i kommunikationen, men någon kris i traditionell mening var det aldrig. Elförsörjningen var intakt, samhällets funktioner upprätthölls. Däremot blev det ett slags generalrepetition i svensk beredskap. Linda Kvarnlöf säger att hemberedskap i sig inbegriper en paradox: Många är intresserade av att förbereda sig för tuffare tider, men få gör det.

– Det finns ett glapp. Många är positivt inställda till att ta ansvar och skaffa sig beredskap, samtidigt gör man inte alltid så mycket åt det. Det är först när man får en egen erfarenhet av kris som medvetenheten ökar.

»Vi har varit med om väldigt få livsmedelskriser i modern tid.«

Hennes egna studier visar detta. I intervjuer med människor som har upplevt stormar med elförsörjningsbrist som följd är intresset i att investera i batteridrivna elaggregat avsevärt större.

– Man brukar tala om krisberedskapens dilemma: Hur ska man skapa en positiv attityd som gör att folk agerar i praktiken? För det är väldigt lätt hänt att allt landar i en känsla av att detta aldrig kommer hända mig.

Gör en prepplåda

Det gäller inte författaren Magdalena Väpnargård. Redan januari 2019 påbörjade hon en bok med arbetsrubriken Kokbok för apokalypsen men var då osäker på om det faktiskt var något som skulle ges ut. En intervju med Sydsvenskan ett år senare, då världen börjat stänga ner på grund av covid-19, förändrade läget.

– Plötsligt blev jag intervjuad om en bok som inte riktigt fanns. När artikeln publicerades insåg jag att jag var tvungen att skriva klart boken, allt annat hade varit pinsamt, säger Magdalena Väpnargård.

Under sensommaren kom boken, med undertiteln ”Pepp, prepp och recept”.

Recepten utgår från vilka råvaror som finns tillgängliga, även i händelse av kris, med tanken att allt ska gå att variera. Gratinerad blomkål kan med fördel göras som gratinerad brysselkål istället, och i den föreslagna fiskgrytan går det att ta den fisk som finns till hands där och då. Dessutom bjuds på en hel del råd, och tips på vad en prepplåda bör innehålla.

– Konserver, mjöl, torrjäst, frukt och grönsaker på burk är bra saker, säger Magdalena Väpnargård. Ska jag rekommendera något utöver det vanliga är det ketchup, det är nyttigare än man kan tro och en bra smaksättare, för risken är att vi tröttnar på att äta samma saker.

Magdalena Väpnargård, som närt ett livslångt intresse för krisberedskap – ända sedan uppväxten på landsbygd där självhushåll var en naturlig del, via ungdomens intresse för dystopiska böcker och filmer – instämmer i synen på att dagens samhälle inte är så väl rustat för att saker plötsligt ska sluta fungera. Men hon menar samtidigt att det är viktigt att närma sig ämnet med lust, snarare än panisk rädsla.

– Tanken i min bok är: Gräv där du står. Det är ingen idé att fly upp i bergen eller ut i skogen när krisen kommer. Du mår och klarar dig bäst genom att stanna där du är och samarbeta med andra i grupp.

Alla hjälps åt

Det är som ett eko från 1980-talets telefonkatalog, ”i krigets och farans stund måste vi mer än annars hjälpas åt”. Det är också precis det som krisforskare Linda Kvarnlöf menar brukar ske vid katastrofer.

– De studier som jag har gjort på hur folk i Sverige har hanterat långa strömavbrott visar att man hjälps åt, säger Linda Kvarnlöf. Det har delats på elaggregat ute på gatan där familjer har turats om att ladda sina frysar, och de som inte har vatten har fått vatten hos grannarna. Detta är också något som får stöd i annan krisforskning historiskt sett. När det brinner eller blir stora jordbävningar, då hjälps folk åt. ❤

Text: Henrik Ekblom Ystén

Vill du vara förberedd?

Förhoppningsvis behöver du inte använda din prepplåda, men vid en kris kommer du att vara glad åt den, och det är inget större jobb att ha en i beredskap. Det kan vara något så simpelt som ett längre strömavbrott som ställer till det rejält i hemmet.

Prepplåda: *Livsmedel*

- ✔ **Vattendunk** för minst 30 liter vatten
- ✔ **Drycker** (havredryck, nypon- och blåbärssoppa, läsk) och krämer
- ✔ **Torrvaror** (t ex ris, nudlar, pulvermos, linser, torrjäst)
- ✔ **Skafferivaror** (t ex rapsolja, vinäger, bönor av olika slag, ketchup, kex)

Prepplåda: *Övrigt*

- ✔ **Batterier** i olika storlekar
- ✔ **Ficklampor**
- ✔ **Pannlampa**
- ✔ **Silvertejp**
- ✔ **Ljus**
- ✔ **Plastsäckar**
- ✔ **Aluminiumfolie**
- ✔ **Plastfolie**
- ✔ **Tandkräm**
- ✔ **Hygienartiklar**
- ✔ **Vevradio**
- ✔ **Solcellsbatteriladdare**
- ✔ **Vattenreningstabletter**

Barnens *bästa* pasta med broccoli!

TID: 30 MIN
4 PORTIONER

1 Koka 320 gram **spaghetti** enligt anvisning på förpackningen. Skär 250 gram **broccoli** i små buketter och stjälken i tunna skivor.

2 Stek broccolin i 1 matsked **olivolja**. Skala 1–2 **vitlöksklyftor** och pressa ner i pannan. Stek tills broccolin är lätt mjuk.

3 Tillsätt 1 deciliter **strimlade soltorkade tomater** och smula ner 150 gram **fetaost**.

4 Häll i 3 deciliter **grädde** och krydda med ½ tesked **salt** och ½ tesked **svartpeppar.**

5 Vänd ihop spaghettin med såsen och servera med 70 gram **rucola.**

Fetaost och grädde gör pastan krämig och god.

6 En perfekt pasta med massor av krispiga grönsaker och krämig sås.

RECEPT: **DANIELLE BROOKES** KOCK: **AXEL, 12 ÅR** FOTO: **WOLFGANG KLEINSCHMIDT**

Köp hem:

Finns redan hemma: **Olivolja, vitlök, salt & peppar**

Spaghetti

Broccoli

Soltorkade tomater

Fetaost

Grädde

Rucola

Coop Matkonto – ett säkert kort

Coop Matkonto ger dig full koll på familjens gemensamma matinköp och upp till 5,5 poäng/kr på Coop. Sätt in pengar i förväg på kortet och skaffa extrakort med köpgräns till familjemedlemmar från 10 år, utan extra kostnad. Ingen årsavgift!

Läs mer och ansök om Coop Matkonto utan kostnad på coop.se/matkonto

MED KÖP-GRÄNS

coop

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
Helena Kilström Esscher
helena.esscher@coop.se

ANNONSREPRO
Miltton, Stockholm

ANNONSBOKNING
Crmedia
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

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

Mer Smak nr 2 dimper ner i din brevlåda 22–25 mars.

OMSLAGSFOTO Joel Wåreus

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.

EU Ecolabel : PL/028/005

Använt papper bör samlas in och återvinnas.

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

Nyhet!

Synoptik All-Inclusive™

Nu finns vårt nya abonnemang Synoptik All-Inclusive™ där du kan kombinera glasögon, solglasögon och linser för att passa just dina specifika behov. Självklart ingår all service – från synundersökningar och ett glasögonbyte per år till fria lins- och glasbyten om din syn förändras. Ett smartare sätt att ha glasögon och linser, helt enkelt. Som Coop-medlem får du 25% på samtliga glasögon, solglasögon och linser som du väljer till ditt abonnemang.

25%
rabatt för Coop-medlemmar

Coop-medlem erhåller 25% rabatt på samtliga glasögon, solglasögon och linser som inkluderas i abonnemanget. Gäller vid uppvisande av aktuellt Coop-kort. Rabatten kan ej kombineras med andra kampanjer och gäller tillsvidare. Mer information se synoptik.se/all-inclusive

Synoptik

Experter på optik sedan 1931

Söt SNACKIS!

När du är sugen på något sött – och det ska gå snabbt! De här är så enkla att ett (SPORTLOVSLEDIGT) barn kan göra dem.

ENKLA DUMLEKAKOR

TID: 20 MIN **UGN:** 200°

20 STYCKEN

- 3 dl **vetemjöl**
- 1 dl **strösocker**
- 1 tsk **bakpulver**
- 1 tsk **vaniljsocker**
- 200 g **smör**, kallt tärnat
- 20 **Dumlekolor**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Arbeta ihop alla ingredienser (utom kolorna) till en slät och fast deg, gärna i en matberedare monterad med knivblad.

2. Forma en rulle och skär 20 lika stora skivor. Forma bollar och lägg i små bullformar på en plåt. Tryck ner en Dumlekola i varje boll och grädda mitt i ugnen ca 10 min.

RECEPT: SARA BEGNER FOTO & STYLING: EVA HILDÉN

NYHET

Grytbaser, chilisås m.m. med doft och smak av världens kök.

Följ med på en

SMAK RESA

Prova våra spännande indiska och thailändska nyheter. En dröm när det ska smaka mycket men gå snabbt. Perfekt för sportlovslediga familjer.

coop

MAXA POÄNGEN PÅ VINTERNS ÄVENTYR.

Få poäng på sportlovets alla äventyr. Med Coop Mastercard får du nämligen poäng på allt du handlar – överallt. Oavsett om du vill ut i backen, hyra bil inför minisemestern eller äta våfflor i stugan – så kan du betala familjens alla köp med Coop Mastercard samtidigt som du tjänar extra poäng. Poäng som du sedan kan använda till ännu fler upplevelser och shopping.

Coop Mastercard ger dig 0,5 poäng extra per krona på Coop och 0,5 poäng på allt du handlar utanför Coop. Dessutom ingår en generös köpförsäkring med prisgaranti*. Det innebär att du kan få tillbaka mellanskillnaden om du till exempel hittar en likadan skidutrustning till bättre pris inom 90 dagar.

Ansök senast 28 februari så laddar vi ditt nya kort med 10 000 bonuspoäng.

- ✔ Poäng på allt du handlar – överallt
- ✔ Trygg kompletterande reseförsäkring
- ✔ Generös köpförsäkring

Ansök idag på coop.se/CoopMC

Effektiv ränta vid utnyttjad kredit på 20 000 kr är 16,78 % (2020-02-05).
Erbjudandet om 10 000 bonuspoäng gäller t.o.m. 28 februari 2021 och är värt ca 100 kr.

*Prisgarantin gäller upp till 90 dagar från inköp på minimipris 400 kr.