

coop

Mer Smak

Matglädje som ger eko!

Varför inte
burga terminen
med en burgare?
Sid 21.



**Zeina bjuder
på lättlagade
middagar!**



**TADAA!
PLOMMON-
KAKA**

... med en klick lätt-
vispad grädde.

Aldrig mer tråkig VARDAGSMAT

Förgyll veckan med: Lax med dillslungad färskpotatis ★ Falafelwrap, morotshummus & tomatsallad ★ Kycklingwallenbergare med örtyoghurt...





POÄNG NONSTOP PÅ SKOLSTARTEN

Få poäng på allt du handlar – överallt

Gör dig redo för skolstarten och tjäna poäng på allt från ryggsäcken och datorn till mellanmålet, blocken och den nya jackan du spanat in – allt du behöver för inför nystart och den nya terminen! Betala allt du handlar med Coop Mastercard och maxa poängen i höst.

Uppgradera till Coop Mastercard redan idag och få poäng på allt du handlar – överallt. Poäng som du sedan kan omvandla till värdecheckar hos Coop eller till upplevelser och fina produkter från våra partners.



- ✓ Ingen årsavgift första året! (Värde 295 kr)
- ✓ Prisgaranti*
- ✓ Drulleförsäkring
- ✓ Förlängd garanti**



Läs mer och ansök idag på coop.se/CoopMC

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

*Allrisk gäller upp till 60 dagar från inköp på minimipris 750 kr och prisgarantin upp till 90 dagar från inköp på minimipris 400 kr.

**Gäller vid nyinköp av hemelektronik och hushållsmaskiner. Med hemelektronik menas t ex stereo, TV, DVD-spelare, TV-spelkonsol, dock ej persondatorer, mobiltelefoner eller kameror med tillbehör.



MEDELHAVS- KÄNSLA TILL FRUKOST

Nu finns vår älskade medelhavsyoghurt i frukostversion. Lättare att hälla upp, men med samma milda uppfriskande smak. Toppar du med frukt och bär så startar du dagen med en riktigt skön medelhavskänsla.



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 medelvärm 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, saltorkade 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.nu/piadina



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

TERMINSSTART INNEBÄR

OFTA nystart för fritidsaktiviteter. Smutsiga träningskläder tvättas ofta. Därför har Coop tagit fram Sporttvätt, som är miljömärkt och effektivt vid lågtemperatur. Cirkapris: 30 kr.

NYTT PÅ HYLLAN



SKÖNARE VARDAG MED ”BÅDE OCH”

EFTER EN HÄRLIG sommar med lösa boliner och rutiner kan det faktiskt vara ganska skönt att landa i vardagen igen. Men se till att göra den så lustfylld som möjligt. En ovanligt skön vardag hittar du på **sid 10** hos härliga Zeina, som bjuder på favoriter som frasiga majsfritters men även en klassiker som fiskgratäng. Urgott!

OM DU LÄTT hamnar i att vardagen mest innebär falukorv och färdiga köttbullar vill jag hjälpa dig att få upp ögonen för det gröna. Och man kan äta mycket grönt utan att vara vegetarian! Antingen genom gröna tillbehör eller mycket grönt i rätten. Så bort med ”antingen eller” och fram för ”både och”! I vardagsakuten på **sid 26** hittar du många nya tips och recept.

RÄDDAREN I NÖDEN är annars ofta färs, som funkar i så många sammanhang. Den är lätt att tillaga och den är en bra svinprodukt. Och är så otroligt lätt att smaksätta.

12
vegorecept
i nr 5*



Med Zeina i studion blir det alltid kul. Framför henne syns Danielle Brookes och Henrietta Ryblom, provköket.

Innehåll

Tips & trix.....	Gott med päron!.....	7
Zeinas godaste vardag.....		10
Mathjälten: Tarea.....		16
Plock: vardagsfix.....		19
Färs på fem sätt.....		20
Vardagsakuten.....	Mer grönt!.....	26
Medlemssidorna.....		33

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

Vill du laga
fiskburgare med mig?



Gå in på [coopsverige](https://www.instagram.com/coopsverige) på Instagram 1 september kl 17.30 så får du mina bästa tips!

Men även här gäller nya synsätt. Bläddra fram till **sid 20** och våga prova någon annan färs. Om du vill vara med mig och laga omslagsburgaren med fiskfärs kan du vara med på min ”cookalong” i september kl 17.30. Gå in på [coopsverige](https://www.coopsverige.se) på Instagram strax före så kan du vara med och titta.

Sara
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

Holg: Svamp och pannkaka.....37

Saras söta..... Plommonkaka.....43

19

Världsbra prylar
som gör vardagen
vacker.





Se på skolstarten med nya ögon.

Glasögon All-Inclusive är ett smidigt och prisvärt abonnemang – perfekt för barn som växer och leker. All service ingår, som synundersökningar, oturskydd och fria glasbyten när ditt barns syn förändras. Som Coop-medlem får du alltid 25% rabatt på samtliga par du väljer till ditt abonnemang.

Synoptik

Experter på optik sedan 1931



Som Coop-medlem erhåller du 25% rabatt på samtliga glasögon, solglasögon och linser som inkluderas i abonnemanget (ord. pris från 90 kr/mån) och gäller mot uppvisande av ditt Coop-medlemskort i valfri Synoptik-butik. Rabatten kan ej kombineras med andra kampanjer och gäller tills vidare. För mer information se synoptik.se/abonnemang

25%
rabatt för Coop-
medlemmar

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

FOTO: EVA HILDÉN, UR BOKEN: BARNENS KÖCKSKOLA



Ät dem som
de är eller
gör en god
dessert.

PASSA PÅ MED

Päron

Njut av päronen nu när de är som finast och i säsong. Päron håller bara i några dagar innan de blir övermogna, så använd dem i en kaka, marmelad eller inläggning så kan du njuta längre.

Till ost

Godaste smakbrytningen till ostbrickan. Eller gör snittar av **små kex** med **salt ost**, **päronbit**, **rostad valnöt** och en droppe **honung**.

Päron med mandelmassa

Enklaste enkla! Riv massor av **mandelmassa** över skalade halverade päronhalvor.

Ringla över lite **brynt smör**. **Flingsalta** lätt och gratinera i ugn, 175°, ca 10 min. Servera med **lättvispad grädde**.

Päron i konjak

Koka upp 1 dl **vatten**, 3 dl **socker**, 1 dl **konjak** och 1 **kanelstång** i en kastrull. Skala 6 små fasta **päron** och lägg dem i kastrullen. Koka under lock på svag värme ca 10 min. Ta upp päronen och lägg i en burk. Låt lagen koka utan lock 5–10 min och håll den sedan över päronen. Låt kallna. Smaksätt ev med några matskedar extra **konjak**, och ev lite rivet **citronskal**. Spara i kylskåp eller servera direkt med **lättvispad grädde** och **rostade mandelflagor**.

Så enkelt gör du en grön smoothie! (2glas) G L



1 Lägg 1 ½ dl **fryst broccoli** i en mixerbunke. Lägg i ½ skalad **banan**. Riv ner skalet från 1 **lime** i bunken. Dela limen och pressa i saften.



2 Tillsätt 1 dl **färsk spenat** och 3 dl **äppelmust** eller **äppeljuice**. Mixa till en slät smoothie.



3 Håll upp i två glas. (Smaka ev av med lime och garnera med lite mynta.)

Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK

FRÅGA OM HÅLLBARHET



Mejla din fråga om hållbarhet till Charlotta på info@coop.se.

Vad är bäst, färsk eller fryst broccoli?

Hej, Charlotta! Vad är bäst att köpa, färsk broccoli eller fryst? Mvh, Lasse

Om vi förutsätter att odlingen av broccolin är den samma för båda varianterna är den frysta bättre. Största anledningen är minskat svinn. Fryst broccoli fryses snabbt ner efter skörd och behöver inte vara lika perfekt för grönsakshyllan. Delar av skörden som inte blir broccolistjälkar kan gå till andra produkter, som broccoliris eller purée. Väl hemma i köket använder vi bara så mycket broccoli som behövs oavsett storlek på hushållet, och åker vi bort så ligger den frysta fint bevarad i minst 20 graders kyla.

När det gäller näringen innehåller den frysta lika mycket näring som färsk. Näringen minskar med tiden, så tidsspannet från skörd till hemmet spelar roll och hur länge den blir liggande i kylskåpet. Gillar du färsk broccoli för smakens skull, se bara till att den äts upp snart.

Vänliga hälsningar,
Charlotta

Charlotta Szczepanowski,
chef Hållbarhet och kvalitet.



PS. Om du är nyfiken på Hållbarhetsdeklarationen och tittar på olika broccoliprodukter, tänk på att det är produktionslandet och odlingsformen som påverkar utfallet mest. Här ovan pratar vi om matsvinn och hälsa, vilket vi tyvärr inte kan få med i varje hållbarhetsdeklaration.

NYHET!

LAVAZZA
TORINO, ITALIA, 1895

ITALIAN EXCELLENCE NU I ALUMINIUM

KAFFEKAPSLAR KOMPATIBLA MED
NESPRESSO* ORIGINAL-MASKINER



**NETTO NOLL
CO₂-UTSLÄPP****

*Lavazza är inte ansluten till, stött, eller sponsrat av Nespresso.

**Lavazza bidrar med netto noll CO₂-utsläpp genom att fullt ut klimatkompensera för dessa produkter.



Lokala avvikelser kan förekomma.

Månadens recept



FILODEGSPAJ MED VÄSTERBOTTENSOST

TID: 45 MIN UGN: 200°

Ett snabbt och enkelt sätt
att få ett frasigt och fint tillbe-
hör till de älskade kräftorna.

8 BUFFÉPORTIONER

- ✦ 1 purjolök, strimlad
- ✦ 1 msk smör
- ✦ 2 dl crème fraîche
- ✦ 2 ägg
- 3 dl riven Västerbottensost
+ 1 dl till topping
- ✦ 1 dl hackad dill
- ½ tsk salt
- ✦ ½ tsk svartpeppar
- 1 frp kyld filodeg (250g)
- ✦ 75 g smält smör

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Stek purjolöken i smör så att den mjuknar utan att få färg. Blanda med crème fraîche, ägg, ost, dill, salt och peppar.
2. Lägg ett filodegsark på en plåt med bakplåtspapper och pensla arket med smör. Upprepa med ytterligare 5 ark. Bred ut fyllningen och lägg på ytterligare 6 ark filodeg penslade med smör. Strö över riven ost. Tillaga mitt i ugnen ca 25 min. Täck ev med bakplåtspapper eller folie om pagen får färg för snabbt.

FOTO: JOEL VAREUS STYLING: EMELIE JOHANSSON

VAD DÖLJER SIG
BAKOM
FRÅGETECKNET?



FINNS
I BUTIK

FINNS I BUTIK

119 KR /ST

IT'S A ZIN - ZINFANDEL. ARTNR 74972. 119 KR. ALK 14%.
IT'S A BLANC DE BLANCS BRUT. ARTNR 50303. 119 KR. ALK 11%.
SAKNAS VINET PÅ HYLLAN I DIN BUTIK, BE PERSONALEN BESTÄLLA HEM.

70år

... fyller "Vår kokbok", som
gavs ut första gången 1951. För
att fira 70-årsringen ger Norstedts
Förlag ut en jubileumsutgåva
med över 1000 recept.



**Alkoholkonsumtion
i samband med
arbete ökar risken
för olyckor.**

Zeinas GODA VARDAG

RECEPT: ZEINA MOURTADA STYLING: KAROLINA OLSON HAGLUND
FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

DEN
KÄNNES
SOM FEST!

Tips!
Gratängen
fungerar bra
med alla sor-
ters vit fisk.

Citron i klyftor är fräscht till.

Zeina Mourtadas vardagsmat är inspirerad av såväl Sverige som andra länder. Resultatet? **GODA OCH LÄTTLAGADE MIDDAGAR** som går hem hos hela familjen.

TORSK- GRATÄNG

TID: 30 MIN UGN: 200° 

Fiskgratäng är mat man blir glad av.
Så krämigt och gott.

4 PORTIONER

- ✦ ½ purjolök, strimlad
- ✦ 600 g torskfilé*
- ✦ 1 fiskbuljongtärning
- ✦ 3 dl grädde
- ✦ 2 dl crème fraîche
- ✦ 1 krus dill, hackad
- ✦ 1 liten citron, finrivet skal och pressad saft
- ✦ 1 tsk dijonsenap
- ✦ ½ tsk salt
- ✦ 2 krm grovmalen svartpeppar
- ✦ 150 g skalade räkor*
- ✦ ev dill, till garnering

TILL SERVERING

- ✦ 1 kg potatis
- ✦ 200 g gröna ärter, tinade

GÖRSÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Koka potatisen i saltat vatten. Lägg purjolöken i en ugnform. Skär torsken i portionsbitar och lägg i formen.
2. Lös upp buljongtärningen i 1 dl hett vatten i en bunke. Blanda ner grädde, crème fraîche, dill, citronskal (endast det gula), citronsaft, senap, salt och peppar. Blanda såsen väl och håll den över fisken. Tillaga mitt i ugnen ca 20 min.
3. Toppa gratängen med räkor och garnera ev med dill. Servera med potatis och ärter.

*Välj MSC-, ASC- eller KRAV-märkt fisk och skaldjur så vet du att de är från certifierade fisker och odlingar.



Zeina lagar lika mycket vardags- som festmat, och lika mycket från Sverige som från resten av världen.

Pasta med
kyckling och
svamp.

Indonesiska
majsfritters.

Mexikansk
bönsoppa.

Jag lagade maten

NAMN: Zeina Mourtada.

AKTUELL MED: Zeina medverkar regelbundet i "Go'kväll" i SVT.

BAKGRUND: Slog igenom som matinspiratör med sin populära blogg "Zeinas Kitchen". Numera har hon sin egen podd och en youtube-kanal. Dessutom har hon

gjort flera kokböcker, bland annat på temat vardagsmat.

MATFILOSOFI? "Min mamma lagade alla rätter i en kokbok, från fiskgratäng till kanelbullar, för att närma sig den svenska kulturen. Så lagar jag också mat; lika gärna thailändska satayspett som libanesisk sallad. Jag gillar att bygga broar via mat."



Boka hotell med dina Coop-poäng

Oavsett om du reser privat eller med jobb, till nya platser eller vill njuta av en hotellupplevelse på hemmaplan så kan du nu växla dina Coop-poäng till Nordic Choice Club-poäng.

Kom ihåg att du som Coop-medlem får 15% rabatt på våra hotellrum alla helger, hela året.

Växla dina Coop-poäng idag, gå in på coop.se/nordic-choice



Nordic Choice Hotels™

PASTA MED KYCKLING & SVAMP

TID: 40 MIN

Den här krämiga och goda pastarätten förgyller vilken dag som helst.

4 PORTIONER

- 300 g skogschampinjoner, skivade
- 4 kycklingfiléer
- 1 tsk salt
- ½ tsk grovmalen svartpeppar
- smör och neutral olja, till stekning
- 2 vitlöksklyftor, finhackade
- 3 dl grädde
- 2 dl crème fraiche
- 1 tsk dijonsenap
- 1–2 msk japansk soja

TILL SERVERING

- 320 g pasta, t ex tagliatelle
- ½ dl hackad persilja

GÖR SÅ HÄR

- Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Hetta upp en torr traktör- eller stor stekpanna och stek svampen på hög värme ca 2 min. Lägg svampen på ett fat, skölj inte ur pannan.
- Salta och peppra kycklingfiléerna. Hetta upp smör och olja i pannan. Stek kycklingen några minuter per sida så att den får fin färg. Lyft ur kycklingen.
- Hetta upp smör i pannan och stek vitlöken hastigt. Tillsätt grädde, crème fraiche och senap och koka upp. Lägg i kyckling, svamp och soja. Låt puttra utan lock tills kycklingen är genomkokt, 20–25 min. Smaka ev av med mer soja. Strö över persilja och servera med pasta.

Tips!

Tillsätt 1–2 tsk av din favoritört, t ex timjan, dragon eller rosmarin.



REDAKTIONENS VAL

SOPA DE HABAS – MEXIKANSK BÖNSOPPA

TID: 30 MIN

En lækker vegetarisk soppa som serveras med fräsch lime och friterat tortillabröd. Supergott!

4 PORTIONER

- 1 gul lök, finhackad
- 2 vitlöksklyftor, finhackade
- 2 morötter, tärnade
- 2 selleristjälkar, tärnade
- neutral olja, till stekning
- 2 tomater, tärnade
- 2 msk tomatpuré
- 8–10 dl hett vatten
- 2 frp kokta stora vita bönor (å 400 g), sköljda
- 1 grönsaksbuljongtärning
- salt och svartpeppar
- 1 kruk koriander, grovt skuren
- limeklyftor, till servering

GARNERING

- 2 tortillabröd
- neutral olja, till fritering

GÖR SÅ HÄR

- Hetta upp olja i en kastrull och stek lök, vitlök, morot och selleri under omrörning ca 4 min. Tillsätt tomater och tomatpuré och stek lite till.
- Tillsätt vatten, bönor och buljong och låt soppan sjuda ca 15 min. Smaka av med salt och peppar.
- Skär tortillabrödet i tunna strimlor. Hetta upp olja i en stekpanna med höga kanter. Friterar brödet tills det har fått en fin, gyllene färg, ca 1 minut. Låt rinna av på hushållspapper.
- Häll upp soppan i skålar och toppa med korianter och friterat bröd. Servera med limeklyftor.

Tips!

Lägg brödet på en plåt och ringla över olja, rosta mitt i ugnen till fin färg, istället för att friterar.

MER SMAK NR 5 2021

13



Tips!
Byt ut jordnötter mot rostade frön

Testa majsfritters om du inte gjort det – ny favvo!

OVERNIGHT OATS MED UGNBAKAT ÄPPELMOS

TID: 45 MIN + MINST 2 TIMMAR I KYLEN

UGN: 150°

När du har testat det här äppelmoset kommer du inte att vilja göra något annat.

2-4 PORTIONER

- 4 dl havregryn
- 4 tsk chiafrön
- 2 tsk kanel
- 6 dl valfri mjölkdryck

ÄPPELMOS

- 1 kg äpplen

Tips!
Strö över lite extra kanel vid servering.

GÖR SÅ HÄR

- Blanda havregryn, chiafrön och kanel. Häll över vätskan och blanda. Låt stå i kylan minst 2 timmar eller över natten.
- Sätt ugnen på 150°. Halvera och kärna ur äpplena. Lägg på en plåt med bakplåtspapper med skalsidan uppåt. Baka mitt i ugnen tills de mjuknar, ca 40 min. Mixa till ett mos.
- Servera overnight oatsen med äppelmoset. Moset som blir över håller ett par dagar i kylan.

Det här är en riktig frukostfavorit hemma hos Zeina.



INDONESISKA MAJS-FRITTERS MED RISSALLAD

TID: 30 MIN + TID FÖR Riset

ATT KALLNA

Frasiga vegetariska biffar som barn (och vuxna!) älskar.

4 PORTIONER

- 500 g frysta majs-korn, tinade
- 1 rödlök, finhackad
- 2 selleristjälkar, finhackade
- 1-2 vitlöksklyftor, finrivna
- 1 dl ris-mjöl
- 2 ägg
- salt och svartpeppar
- neutral olja, till stekning

RISSALLAD

- 2 dl rår-is
- 1 röd paprika
- 2 salladslökar eller 1 rödlök
- 2 selleristjälkar
- 2 äpplen
- 75 g sockerärter
- 1 dl salta jordnötter, grovhackade

DRESSING

- 1 apelsin, pressad saft
- 1 lime, pressad saft, eller 2 msk vitvinsvinäger
- 2 msk japansk soja
- 2 tsk sesamolja
- 1 vitlöksklyfta, finriven
- 1 msk chilisås eller srirachasås

GÖR SÅ HÄR

- Koka riset enligt anvisning på förpackningen. Låt kallna helt. Blanda ingredienserna till dressing. Hacka paprika, lök och selleri grovt. Tärna äpplena. Blanda ris, grönsaker, äpple, dressing och jordnötter.
- Majsfritters: Mixa hälften av majsens slätt. Blanda den mixade majsens, de hela majs-kornen och resten av ingredienserna till en jämn smet. Forma biffar av smeten.
- Hetta upp olja i en stekpanna och stek biffarna på medelvärme 3-4 min per sida. Låt rinna av på hushållspapper. Servera med rissalladen.

Mer Smak i samarbete med Leksands knäckebröd

3 HÅLLBARA FAKTA

- ✓ Leksands knäckebröd bakar med vatten från egen källa.
- ✓ Rågen är närproducerad och mals i egen kvarn i Leksand.
- ✓ Allt bröd bakas med förnybar energi.

TITTA EFTER DET GRÖNA BLADET

Nu redovisar Leksands Knäckebröd sitt klimatavtryck

När du knaprar på din knäckebröds-macka ska du kunna njuta av varje tugga med gott samvete. Därför redovisar Leksands Knäckebröd från och med nu brödets klimatpåverkan, från fälten där rågen odlats och hela vägen till butikshyllan.



För Leksands Knäckebröd är det här med hållbarhet inget nytt. Det har familjeföretaget jobbat med sedan 1950-talet. Då installerades värmeväxlare på ugnarna som gjorde bageriet självförsörjande på värme. På så sätt sparas flera hundra liter olja per år. Sedan dess har företaget tagit stora kliv för miljön. Leksands Knäckebröd miljöcertifierades redan 1997, och bageriet blev fossilfritt 2013, vilket betyder att all energi kommer från vatten eller vind, och när bageriet står still över julen används lite bio-olja. Lastbilarna som transporterar rågen drivs till stor del av förnybart bränsle. För att nämna några exempel.

För mindre än ett år sedan bestämde sig Leksands Knäckebröd för att ta ytterligare ett grönt steg. De ville redovisa vilken klimatpåverkan varje förpackning bröd har

innan den når konsumenten. Genom att kartlägga verksamhetens utsläpp av koldioxid skulle det också bli tydligare var företaget behöver göra nästa gröna satsning.

Initiativet togs emot väl av leverantörerna, som hjälpsamt levererade in sina data, allt från lantbrukarna som odlar rågen till tryckeriet som trycker förpackningarna. Bageriets siffror hade de själva sedan länge. Sedan var det bara för det granskande företaget att sätta i gång och räkna.

Det är en glad och stolt marknadschef som berättar om arbetet.

– Leverantörerna var snabba med att återkomma. De har redan olika certifieringar, så de behövde bara ta fram siffrorna. De flesta av våra leverantörer finns ju dessutom i vårt närområde, vilket underlättade såklart, säger Annika Sund, som är fjärde generationen som driver Leksands Knäckebröd tillsammans med sin bror Peter.

– För oss är det viktigt att vara transparenta. Nu har vi har siffror på klimatpåverkan för hela vår produktionskedja. Jämför man med andra som anger CO₂e ligger våra paket riktigt bra till. En trekant eller Mini-Rut normalgräddat har bara 0,11 kg CO₂e per paket.

Klimatpåverkan mäts i koldioxidekviva-

lenter, förkortat CO₂e, och är ett mått på utsläppen av växthusgaser vid produktionen. Nu kommer det att bli enkelt för konsumenterna att se vad bröden från Leksands Knäckebröd har för klimatavtryck. Titta bara efter det gröna bladet på förpackningen. Där står det.

– Som familjeföretag bygger vi bokstavligen verksamheten för nästa generation och för framtiden. Därför fortsätter vårt hållbara arbete. Med kunskap om hela produktionskedjan kan vi göra ett ännu bättre jobb för att minska avtrycket på miljön, säger Annika Sund.

Varje förpackning knäckebröd redovisar sitt klimatavtryck.



Mathjälten: Tareq Taylor

"Kulturer och religioner kan mötas genom maten"

Mat och minnen. Glädje och sorg. I Tareq Taylors känsloladdade matvärld ryms så mycket mer än mättnad.

Att Tareq Taylor är en omtyckt mat- och tevepersonlighet kan ingen förneka. Men först nu, efter sin serie "Tareqs Taylors matresa" i SVT, som han gjorde med sin pappa Seif och bror Zafer till Israel, har han nått in i hjärtat även hos de mest hårdhudade. För några tittare kanske det hände när han fick tårar i ögonen av en hummus som hade lagats med kärlek och omsorg. För andra klickade det när han lät oss vara med när han besökte platsen där han kunde ha mist sitt liv redan som liten pojke.

Oavsett vilket visar han att mat är starkt förknippat med minnen, kärlek, omsorg och sorg. Men mest av allt förstås glädje. Matglädje! Och det är väl därför Tareq Taylor är en mathjälte av rang. Han har alltid förespråkade att mat inte bara är något som mättar, utan en rik kultur. Det är samman- svetsande och det är något man kan påverka framtiden med (vilket han gör med t ex Paul Svensson på restaurangen Paul Taylor, där de lagar gourmetmat av ratade råvaror).

Inför teveprogrammet reste han runt i två veckor med ett team fotografer och filmare för att besöka restauranger, marknader och bagerier. Och sin barndoms platser. Och som ingen annan kan han förmedla känslan:

"På den livliga marknaden kan alla kulturer och religioner mötas genom maten. Från ett håll doftar det tomat och mynta och från ett annat banan och guava, och ännu längre bort står någon och tillreder fisk. Inköpen är lika mycket en social angelägenhet som att handla det nödvändiga. När jag nyfiket frågar en försäljare om hans varor låter han mig genast smaka, och även om vi inte talar samma språk känns det att han förstår mig." ♥

Text: Anna Gidgård Foto: Åsa Sjöström

Tareq Taylor blev än mer folkkär när han gjorde programmet "Tareq Taylors matresa" i våras. I höst sitter han i juryn i programmet "Family food fight" på SVT.

Njut av äkta italiensk espresso.



ITALIAN EXCELLENCE – NU I ALUMINIUM

Med Lavazzas nya Nespressokompatibla* kapslar kan du nu njuta av en äkta italiensk espresso med den välkända smaken från ditt favoritkaffe. Dessutom i återvinningsbar aluminiumkapsel med noll klimatavtryck**.

*Lavazza är inte anslutet till, stöttat eller sponsrat av Nespresso.

**Lavazza bidrar med netto noll CO2-utsläpp genom att fullt ut klimatkompensera för dessa produkter.

Rofyllt te för hela dagen från Khoisan Gourmet!

Med Khoisan Gourmets naturligt koffeinfria te kan du dricka ditt te när du vill. Smaken är fyllig och mustig med 60 % mer te i varje påse. Vårt te är ekologiskt och finns i smakerna Rooibos, Rooibos Chai och Rooibos Vanilj. Vilket te blir din favorit ikväll?



EKOLOGISKT TE!

Bravo Smoothie apelsin/morot + ingefära, 1 liter

Vi på Bravo har pressat fruktjuice sedan 1973. Så man kan säga att vi kan det här med att pressa frukt. För fyra år sedan tyckte vi att det var hög tid att plocka fram mixern och mixa frukten som omväxling. Och så föddes Bravo Smoothie! Testa vår nya välmixade smak "apelsin/morot + ingefära", full av nytigheter. Självklart innehåller den inte något tillsatt socker eller andra tillsatser. Bara ren fruktglädje!

Mer Smak i samarbete med Coops leverantörer

Nytt på hyllan!

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

Sockerfri nyhet: Fuze Tea Peach Elderflower!

Ett iste med smak av svart te, persika och fläderblom utan tillsatt socker. En uppfriskande dryck, utan kolsyra, att njuta av när du behöver en liten paus. Fuze Tea finns även i smakerna svart te, persika och hibiskus samt som svart te, citron och citrongräs – hela portföljen består av flaskor gjorda av 100 % återvunnen plast och är bryggt på riktigt te.



Rydbergs säser är omtyckta av många

Nu har Rydbergs lanserat en smakrik aioli med fräsch och balanserad vitlöks smak. I såsen används enbart vegetabiliska råvaror, och därför märker vi den med vår Vego-vimpel. Så kan alla njuta av en god aioli utan att kompromissa med smaken. Aiolin smakar lika gott till grillade grönsaker som till skaldjur och fisk.



NYHET! Prova våra nya Nesquik CocoaCrush kuddar!

Frasiga och goda Nesquik-kuddar med kakaofyllning som smälter i munnen. Såklart har vår Nesquik CocoaCrush fullkorn som huvudingrediens och ger dig en fantastiskt god start på dagen! Servera med kall mjölk och färsk frukt.



LITA PÅ FRISKIES GENOM VÅRA 5 NYA LÖFTEN!

Friskies har utfodrat glada och hälsosamma husdjur i generationer med sin smakrika och högkvalitativa djurmat. Idag förser vi fler svenska katter med mat än något annat varumärke inom torrt kattfoder i Sverige*. Friskies lovar att tillhandahålla kattmat med komplett och balanserad näring, via hundratals dagliga kvalitetskontroller, utvecklad av Purinas experter och med spårbara ingredienser.



*Friskies marknadsandel i AC Nielsen MAT 2021

Stay Crispy

60% MINDRE FETT
ÄN DE VANLIGASTE
POTATISCHIPSEN

100% FULLKORN*

**NY
SMAK!**

**TESTA
FINN CRISP
SNACKS, PASSAR
UTMÄRKT TILL
VARDAG OCH
FEST!**

ORIGINAL FINNISH RECIPE
FINN CRISP
SNACKS

**60%
LESS FAT**
THAN REGULAR
POTATO CHIPS

Real
Cheddar
Cheese
TASTY RYE
SNACKS

ORIGINAL FINNISH RECIPE
FINN CRISP
SNACKS

**60%
LESS FAT**
THAN REGULAR
POTATO CHIPS

Creamy
Ranch
TASTY RYE
SNACKS

ORIGINAL FINNISH RECIPE
FINN CRISP
SNACKS

**60%
LESS FAT**
THAN REGULAR
POTATO CHIPS

Sour Cream
& Onion
TASTY RYE
SNACKS

ORIGINAL FINNISH RECIPE
FINN CRISP
SNACKS

**60%
LESS FAT**
THAN REGULAR
POTATO CHIPS

Roasted
Peppers
& Chipotle
TASTY RYE
SNACKS

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

Håll
värmen
Fleecefilt,
149 kr.



Kom ihåg!
Memoboard, 79 kr.



Sitt fint
Kudde i sammet,
149 kr. Finns
även grå.



Kolla in
Coop Hemma på
instagram för mer
inspiration.

Terminsstart!

Landa mjukt när vardagen pockar på.

Handla
Inköpslistor är
smart. Block med
magnet, 24,90 kr.



Planera!
Skissbok A5,
39,90 kr.



Världssnygg
Galet snygg glob i guld, 299 kr.



Skriv snyggt
Superbra penna,
49,90 kr.



TILLSÄTT BARA HÄRLIGT SÄLLSKAP!

Smakrik, elegant och livfull. Grym till grillat samt
till italiensk och svensk husmanskost.

ZENATO VALPOLICELLA
CLASSICO SUPERIORE 2018
ART NR 12385 ALK 13,5%

139 KR



FYND!
ALLT OM VIN
2021

PROVINUM
BY EBERHARDT

Alkohol är beroende- framkallande



Bra mat från
Lantmännen

Lokala avikelser kan förekomma

FÄRS PÅ FEM SÄTT

Familjens favorit, festens godaste och räddaren i nöden. Kärt barn har många namn, och här har vi skapat recept med **OLIKA FORMER AV FÄRS** ATT LÄGGA TILL FAVORITLISTAN.

RECEPT: SARA BEGNER & DANIELLE BROOKES STYLING: EMELIE JOHANSSON
FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT



KÖTTBULLAR MED GRÄDDSÅS, LINGON & PRESSGURKA

TID: 50 MIN

Det mest klassiska du kan tänka dig. Så gott!

4 PORTIONER

- 1 dl ströbröd
- 1 dl vatten eller mjölk
- 1 ägg
- 1 gul lök, finhackad eller grovriven
- 1 tsk salt
- ½ tsk svartpeppar
- 500 g nötfärs eller blandfärs

GRÄDDSÅS

- 2 msk smör
- 2 msk vetemjöl
- 2 dl vatten
- 2 dl grädde
- 1 köttbuljongtärning eller 1 ½ msk kalvfond
- 1 tsk kinesisk soja
- salt och svartpeppar

PRESSGURKA

- 1 dl vatten
- ½ dl strösocker
- 2 msk ättikspirit (12 %)
- 1 liten gurka, tunt hyvlat
- ev lite persilja

TILL SERVERING

- 1 kg potatis
- 225 g frysta lingon
- ½ dl strösocker

GÖR SÅ HÄR

- Koka potatisen i saltat vatten. Rör ihop lingon med socker tills sockret smält. Blanda vatten, socker och ättika, och vänd runt gurkan i lagen. Lägg något tungt ovanpå och låt stå till servering.
- Blanda ströbröd med vatten/mjölk, låt stå någon minut. Rör ner ägg, lök, salt och peppar. Tillsätt färsen och blanda till en jämn smet. Forma till bollar med blöta händer. Stek några i taget i het panna i smör tills de har fin färg och är genomstekta.
- Bryn smöret i en kastrull och rör ner mjölet. Häll i vattnet i en tunn stråle under omrörning. Tillsätt grädde, fond och soja. Låt såsen sjuda ca 5 min. Smaka av.
- Servera köttbullarna med potatis, lingon, pressgurka och sås.

1

Tips!
Gör såsen i stekpannan där köttbullarna stekts så kommer den goda smaken från stekningen med.

FISKBURGARE MED COLESLAW

TID: 30 MIN

Ett toppensätt att servera fisk!
Så gott och ser så trevligt ut.

4 PORTIONER

- 50 g purjolök
- 400 g vit fiskfilé eller lax*
- 2 ägg
- 1 dl ströbröd
- ½ dl crème fraiche
- 1 tsk salt
- ½ tsk grovmalen svartpeppar
- olja och smör, att steka i

FÄNKÅLSSLAW

- 1 fänkål (spara 50 g till burgarna)
- ½ dl majonnäs eller crème fraiche
- 1 msk pressad citronsaft
- ½–1 tsk fänkålsfrön
- salt och peppar

TILL SERVERING

- 4 hamburgerbröd
- 4 salladsblad

2

- 1 liten rödlök, i tunna skivor
- sötpotatispomes eller klyftor

GÖR SÅ HÄR

- Skär bort toppen av fänkålen till fänkåls-lawen. Mixa 50 g fänkål och purjolöken i en matberedare monterad med knivblad till ett finare hack. Lägg i en bunke. Pressa vätskan ur fisken. Mixa fisken hastigt till en färs. Blanda ihop grönsakshacket med färsen, ägg, ströbröd, crème fraiche, salt och peppar.
- Hyvla resten av fänkålen tunt, gärna med mandolin. Blanda med majonnäs, citron och fänkålsfrön. Smaka av med salt och peppar.
- Forma färsmet till fyra burgare och stek på medelhög värme i smör och olja till fin stekyta. Vänd biffarna varsamt och stek andra sidan tills de är genomstekta, ca 3 min till.
- Fyll burgarbröden med sallad, burgare, coleslaw och lök. Servera med sötpotatispomes.

*Välj MSC- och ASC-märkt fisk så vet du att de kommer från hållbara fisker.



Vill du laga
fiskburgare med
Sara Begner?



Köp hem ingredienser
och gå in på coopsverige på
Instagram 1 september
kl 17.30.





Upptäck
våra unika
partner-
erbjudanden!

MER PLUGGREDO SOM MEDLEM

Som Coop-medlem har du tillgång till unika erbjudanden och förmåner hos våra utvalda partners. Gör dig redo inför den nya terminen och tjäna poäng på höstens spännande bladvändare från Adlibris, få halva priset på mobilabonnemang hos Hallon och 25% rabatt på dina nyslipade bågar hos Synoptik. Poängen du tjänar kan du sedan omvandla till matiga värdecheckar, nya upplevelser och annat som sätter lite extra guldkant på vardagen.

Lite mer av livet, helt enkelt. Livet som medlem.

Läs mer om våra erbjudanden på coop.se/partner

Några av våra utvalda partners.

Adlibris

hallon

Synoptik

BARNENS FAVORIT

Servera med
krispig sallad!



LAMMFÄRSBIFEAR MED TOMATSÅS & TZATZIKI

TID: 45 MIN UGN: 200°

Enkla smaker som tillsammans
bildar en perfekt måltid.

4 PORTIONER

- 300 g lammfärs
- 1 dl naturell yoghurt (3%)
- 1 dl ajvar relish, gärna stark
- 1 ägg
- 1 vitlöksklyfta, finriven
- 1 msk torkad oregano
- 1 tsk salt
- ½ tsk svartpeppar

KLYFTPOTATIS

- 1 kg bakpotatis
- 1 dl olivolja
- ½ dl pressad citronsaft
- 1 msk torkad oregano
- 1–1 ½ tsk salt

TOMATSÅS

- 1 gul lök, finhackad
- 2 msk olivolja
- 400 g krossade tomater
- 1 vitlöksklyfta
- ½ msk vinäger
- 1 msk honung
- salt och svartpeppar

TZATZIKI

- ½ gurka
- 4 dl yoghurt (10%)
- 1 msk olivolja
- 1 vitlöksklyfta, finriven
- salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 200°. Skär potatisen i klyftor och vänd runt i olja, citronsaft och oregano. Tillaga mitt i ugnen ca 40 min.
- Blanda färsen med yoghurt, ajvar, ägg, vitlök, oregano, salt och peppar. Krama fast färsen på grillspett.
- Tomatsås: Fräs löken mjuk i olja. Häll i krossade tomater, vitlök, vinäger och honung. Låt koka ca 10 min. Mixa slät. Smaka av.
- Tzatziki: Skala och riv gurkan grovt. Krama lätt ut vätskan och blanda med yoghurt, olja, vitlök, salt och peppar.
- Grilla/stek spetten. Servera med tillbehören.

KYCKLINGWALLENBERGARE MED ÖRTYOGHURT

TID: 45 MIN UGN: 225°, 150°

Luftiga, fluffiga wallen-
bergare med kycklingfärs
– ny favvo!

4 PORTIONER

- 300 g morötter
- 300 g palsternacka
- 300 g rotselleri
- 1 msk olivolja
- 2 tsk flingsalt
- 35 g rucola, till servering

KYCKLINGWALLENBERGARE

- 500 g kycklingfärs
- ½ citron, finrivet skal
- 3 dl grädde
- 3 äggulor
- 125 g riven Västerbottensost
- ½ tsk torkad timjan
- ½ msk torkad dragon
- 1 tsk salt
- svartpeppar
- pankoströbröd, till panering

RUCOLAYOGHURT

- 35 g rucola
- 1 dl majonnäs
- 4 dl yoghurt (10%)
- 1 vitlöksklyfta
- salt och peppar

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 225°. Skala och skär rotfrukterna i jämnstora bitar. Vänd runt i olja och rosta mitt i ugnen ca 35 min, salta.
- Mixa färsen hastigt med övriga ingredienser i en köksmaskin monterad med knivblad. Forma till fyra biffar. Smeten är kladdig så ha blöta händer och vänd hastigt i ströbrödet, använd ev en stekspade till hjälp. Lägg på en inoljad plåt med bakplåtspapper. Sänk ugnsvärmen till 150°. Tillaga mitt i ugnen till en innertemperatur på 68°, ca 10 min.
- Mixa rucolan med majonnäsen till fin grön färg. Rör ner yoghurten och smaka av med vitlök, salt och peppar.

Tips!
Går självklart
att göra med
formbar
vegofärs eller
nötfärs.



MER SMAK NR 5 2021

5

ASIATISK FÄRSPANNA MED KÅL

TID: 20 MIN  

Knapriga jordnötter och en
smaksättning med soja, honung
och vitlök – klappat och klart.

4 PORTIONER

- 500 g fläskfärs eller kycklingfärs
- neutral olja, till stekning
- 1–2 vitlöksklyftor
- 2 msk riven ingefära
- 1 röd chili, finhackad
- 200 g färsk vitkål, strimlad
- ½ dl vatten
- ½ dl fisksås
- 2 msk japansk soja
- 1 msk flytande honung, ljus sirap eller socker
- 1 lime, pressad saft

TILL SERVERING

- 3 dl jasminris
- 2 salladslökar, tunt skivade
- 1 dl jordnötter, grovhackade
- 1 kruka koriander, grovt skuren (blad och stjälk)
- 1 lime, i klyftor

GÖR SÅ HÄR

- Koka riset enligt anvisning på förpackningen. Stek färsen i olja i het stekpanna tills den är genomstekt. Tillsätt vitlök, ingefära och chili. Stek lite till.
- Vänd ner kålen och rör om. Häll i vatten, fisksås, soja och honung. Låt puttra någon minut.
- Pressa över lime och toppa med salladslök, jordnötter och koriander. Servera med riset och extra limeklyftor.

Tips!

Servera med en klick majo smaksatt med soja eller gari/ingefära.

HÖSTSTART MED EKOVINER

Fredrik Schelin och Anders Levander ger sina bästa tips på drycker som passar till sensommarens alla måltider.

Nu när skolornas hösttermin är på gång och vi börjar se ett slut på pandemi-eländet, varför inte göra en nystart även vad gäller dina viner. Mycket har hänt under senare år i den ekologiska vinvärlden. Glöm de trista och korrekta ekovinerna som först kom. Idag är de ekologiska vinerna många gånger bättre än de traditionella. Ekologiskt vin är inte något bara för dem som värnar miljön och kroppen. Nej, det är viner för alla och en trend som är här för att stanna för gott.

Ekologiskt vin har aldrig varit bättre än det är idag. Vi har valt några favoriter som varken kostar en förmögenhet eller är hypade hipsterviner, utan helt enkelt de bästa i sin prisklass.

Trevlig början på hösten önskar Fredrik och Anders!

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



FOTO: ANN-SOFI ROSENKVIST

Domaine de la Prade Organic Merlot Shiraz
alkoholfri. Nr 19000. Pris 89 kr.

Ungdomlig, fruktig smak med inslag av plommon, blåbär, örter och smörkola. Helheten är väldigt vinös, frisk, torr och fruktig. Ett utmärkt alternativ till mat för den som inte vill/kan dricka vin med alkohol.



Karl Fredriks Prosecco
Organic Brut. Nr 51003. Pris 109 kr.

Trädgårds- och tv-profilen Karl Fredrik på Österlen står ofta i rutan med vinglas i handen och spaden lutad mot benet. Nu finns hans prosecco på Bolaget. Ett ekologiskt fynd med nashipäron, persika, nektarin, solvarm citrus och ett torrt avslut. Spännande trädgårdsvin.



Org de Rac Chardonnay 2020 eko. Nr 2930. Pris 99 kr.

Välgjort vin från Sydafrika på en av de mest älskade druvsorterna i världen, chardonnay. Här visar druvan vad den kan, lätt ekfatston, charmerande friskhet med svalkande syra och uppfriskande frukt.



Kostar mindre än det smakar!

Alva 2019 eko. Nr 2288. Pris 79 kr.

Härligt ekologiskt vin från södra Frankrike, till en rejält pressad prisnivå. Friskt och mustigt med smak av skogsbär, plommon och rejält med örter.



Raccolto Nero d'Avola Cabernet
Sauvignon 2019 eko. Nr 32452. Pris 99 kr.

Stadigt vin som bjuder tätt, mörk bärighet med crème de cassis, syrliga mörka körsbär och plommon i harmoni med nyrostat kaffe, läder och ceder. Njut till viltkött eller varför inte långkok.



Piemonte Barbera 2019 eko. Nr 72782. Pris 119 kr.

Ekologisk bärig, frisk och charmig Barbera där de klassiska körsbären varvas med svenska höstbär och gröna örter. En ärlig Barbera som passar till allt vad höstens mat erbjuder. Gott i glaset och pengar kvar i börsen.



Medlemserbudanden laddade på ditt kort



35% rabatt



FUZE TEA

Gäller vid köp av två 2 Fuze Tea, Fuze black tea peach & elderflower no sugar och Fuze Tea black tea peach hibiscus no sugar, 40cl.

Finns på Stora Coop.

5:- rabatt



FINN CRISP SNACKS

Gäller vid köp av en Finn Crisp snacks. Välj mellan Cheddar Cheese, Creamy Ranch, Sour Cream & Onion eller Roasted Peppers & Chipotle. 150 g.

10:- rabatt



SVENSK GRANOLA

Gäller vid köp av en förpackning Frebaco Kvarn Granola Blåbär & Hallon eller Lingon & Karamell 450g.

5:- rabatt



**KUNG MARKATTA
RÖDBETSJUICE**

Gäller vid köp av en förpackning Kung Markatta Rödbetsjuice eller Kung Markatta Rödbetsjuice Tranbär. 330-750ml.

Finns på Stora Coop.

20% rabatt



LINDAHL'S KVARG

Gäller vid köp av en förpackning Lindahls Kvarg. 500g.

NU BEHÖVER DU INGEN SAX LÄNGRE!

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



Varje erbjudande gäller vid ett köptillfälle till och med den 5 september för dig som får Mer Smak nummer 5. 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.

Hjälp, vi vill äta mer grönt – både i och till maten!

»Diskarna dignar av nyskördade grönsaker. Men vi är så **DÅLIGA PÅ ATT LAGA GRÖNT**. Vi serverar ofta grönsaker vid sidan, men hur får vi in dem mer naturligt i rätterna?» undrar familjen på Resarö.

TEXT: ANNA GIDGÅRD MATFOTO & STYLING: EVA HILDÉN



VI SOM FICK HJÄLP!

Familj: Stefan Byh, Caroline Johansson Byh och deras son Lex, 12 år. I famnen på Caroline sitter lilla hunden Baloo.

Bor: Resarö, Vaxholm. Men paret är värm-länningar i grunden!

Lite om oss: Caroline är filmscripta och Stefan arbetar som säljare. Lex gillar att spela trummor.

Inga problem. Jag har massor av bra recept!



Det kom ett brev till redaktionen ...

Hej!

”Vi skulle behöva hjälp med idéer till hur vi får in mer grönt i vardagsrätterna. Jag, Caroline, försöker att äta mycket grönt, och både Stefan och Lex har börjat haka på mer och mer. Men vi behöver mer inspiration, helt enkelt. Det behöver inte vara vegetariskt, men vi vill få in grönsaker både i och till maten, även för att få vår son att få in rutiner för det. Vi gillar att laga mat båda två men behöver fler idéer. En sak vi gör som funkar för oss är att vi alltid river i lök och morötter när vi gör köttfärsrätt. Och krossade tomater förstås. Men vi behöver fler tips som funkar i vardagen!

Mvh, Familjen Byh

Sara Begner: ”Härligt! Precis just nu finns nästan alla goda grönsaker att få tag på svenskodlade, så det är läge att frossa! Och det känns både kul och ganska enkelt att få in grönsaker på ett naturligt sätt i rätterna!”

GRÖNT TILL VARDAGSMATEN

1 Våga variera!

I många kylskåp ligger samma gamla morötter, gurka och små tomater. Inget fel i det, men varför inte köpa hem zucchini och steka med vitlök. Eller slänga in rotfrukter i olika färger i ugnen med olivolja och flingsalt.

2 Soppa!

På samma sätt som smoothie är en väg att få in sig frukter för att komma upp i ”fem om dagen” är soppa detsamma men med grönsaker. Tomatsoppa är ljuvligt gott, med vitlöksbröd till. Morotssoppa med röda linser är en annan snabbis. För att inte tala om krämig blomkåls- eller broccolisoppa.

3 Röror och ratatouille!

En kastrull med tomat, lök, paprika, aubergine och vitlök stekt i olivolja och kryddad med salt, peppar och oregano. Det kan vara precis vad din stekta korv eller biff behöver. Eller mixade bönor med vitlök, tahini och olivolja. Och lite citron! Röror och salsor kan också vara det gröna på tallriken.

LÄTT SOM EN PLÄTT

VITLÖKSDIPP:

Ugnstrosta eller stek 2 vitlöksklyftor i sitt skal i olja tills de är mjuka. Mixa eller mosa ihop med 3 dl yoghurt (10%) eller crème fraîche och smaka av med salt och peppar. Servera som dipp till grönsaker som morot, rädisa, blomkål och sockerärter.

Måndag

PASTA PESTO, GRUNDRECEPT

TID: 20 MIN

Kan vara världens enklaste godaste pastarätt!

4 PORTIONER

- 320 g spaghetti
- till topping, parmesan, pinjenötter, svartpeppar och basilikablåd

PESTO

- 40 g basilika (både blad och stjälk)
- 100 g parmesan, finriven
- 1–2 vitlöksklyftor
- 40 g pinjenötter
- 1 dl olivolja
- 1 dl kokvatten från pastan
- ½ tsk salt

GÖR SÅ HÄR

- Koka pastan i saltat vatten enligt anvisning på paketet. Ta ut 1 dl av kokvattnet.
- Mixa basilika, parmesan, vitlök, pinjenötter och olivolja i en matberedare monterad med knivblad eller med en stavmixer. Tillsätt kokvattnet och salt. Mixa till en slät pesto.
- Blanda pasta och pesto. Toppa med extra parmesan, rostade pinjenötter, svartpeppar och basilikablåd.

FLER RÄTTER MED MYCKET GRÖNT. →



EXTRA FESTLIG SOMMAR?



SMART I HÖST

När semesterns nöjen är över tar andra aktiviteter vid. Skjutsa och hämta som ska synkas med mellis och middagar. Men det fixar du lätt. Välj bara bra produkter till lågt pris och upptäck det smarta med Xtra.







Tisdag

ALLT PÅ EN PLÅT MED KORV & FETAOST

TID: 45 MIN UGN: 225°

Här finns allt på en plåt vilket gör matlagningen uuurenkel.

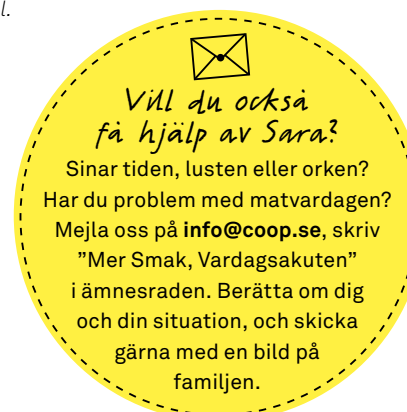
4 PORTIONER

- 3 morötter
- 200 g blomkål
- 2 knipplökar
- 200 g färsk vitkål
- 4 tjocka kryddiga korvar
- 150 g körsbärs-tomater
- 1-2 msk olivolja
- flingsalt
- 2 dl pärlcouscous
- 70 g babyspenat
- 150 g fetaost
- svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°. Skär upp morötter, blomkål och lök i lika stora bitar. Skär kålen i klyftor och korven i breda slantar. Fördela alla grönsaker (utom spenaten) och

korven på en plåt och ringla över olja. Salta och rosta mitt i ugnen till fin färg, ca 20 min.
2. Koka couscousen enligt anvisning på förpackningen. Vänd ihop couscous och spenat med allt på plåten. Smula över fetaosten och dra ett varv med pepparkvarnen.



Onsdag

LAX MED DILLSLUNGAD POTATIS

TID: 30 MIN UGN: 150°

Färska bönor finns nästan bara nu. Passa på!

4 PORTIONER

- 600 g laxfilé, gärna med skinn
- 1 tsk salt
- 3 dl crème fraiche
- 2 msk finriven pepparrot
- salt och peppar

DILLSLUNGAD FÄRSKPOTATIS

- 800 g färskpötatis
- 100 g vaxbönor
- 100 g haricots verts
- 50 g smör
- 1 liten citron
- 1 ½ dl grovt skuren dill
- flingsalt

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 150°. Koka potatisen i en stor kastrull i saltat vatten. Lägg bönorna i en sil och låt ånga över potatisvattnet de sista 3-5 min. Lägg ett lock över silen.
2. Lägg laxen i en inoljad ugn-form och krydda med salt. Tillaga mitt i ugnen till en innertemperatur på 55°. Blanda crème fraiche med pepparrot och smaka av med salt och peppar.
3. Smält smör i en kastrull. Häll över potatis och bönor, pressa över citronsaften och vänd runt med dillen. Smula över flingsalt och servera med laxen och såsen.

SENARE I HÖST

Om du vill variera dig är det här en rätt som är precis lika god med ugnrostad potatis och rotfrukter istället för färskpötatis och färska bönor. Servera gärna ugnrostade rödbetor till, som gifter sig perfekt med pepparrot.



Torsdag

KYCKLINGSALLAD MED MAJS

TID: 35 MIN

Färsk vitkål är en delikatess!
Här spelar den en huvudroll.

4 PORTIONER

- 3 dl havreris
- 4 kycklingfiléer
- 1 tsk salt
- 2 tsk chilipulver
- 2 tsk citronpeppar
- 1 tsk torkad timjan
- neutral olja, till stekning
- 3 dl yoghurt (10 %), till sås

VITKÅLSSALLAD

- 1 färsk majscolv
- 200 g färsk vitkål
- 1 selleristjälk
- 1–2 salladslökar
- 1 kruk koriander
- 1 lime
- 1–2 tsk sesamolja
- 1 tsk flingsalt
- ev sesamfrön, till garnering

GÖR SÅ HÄR

- Koka havreriset enligt anvisning på förpackningen. Stek majscolven på medelvärme runt om tills den är mjuk och har fin färg, ca 10 min.
- Blanda de torra kryddorna och strö över kycklingen. Stek kycklingen i olja till den har fin färg och är genomstekt.
- Riv ner limeskalet i yoghurten och smaka av med honung och salt.
- Vitkålssallad:** Skär kålen i mindre bitar och strimla sellerin och salladslöken. Skär loss majscolven från colven och vänd ihop alla grönsaker med koriander, limesaft, sesamolja, och flingsalt.



Freitag

FALAFELRULLE MED MOROTSHUMMUS

TID: 35 MIN UGN: 225° L

Att lägga alla härliga grönsaker i bröd är världens smartaste.

4 PORTIONER

- 20 falafel, eller liknande
- 4 libanesiska pitabröd
- sallad

MOROTSHUMMUS

- 500 g morötter
- 1 msk olivolja
- 1 tsk spiskummin
- ½ tsk salt
- ½ tsk cayennepeppar
- 2 hela vitlöksklyftor
- 1 frp kokta kikärter (380 g), avsköljda
- 2 msk olivolja
- 1–2 tsk sesamolja
- ½ dl pressad citronsaff
- 2–3 msk vatten

PICKLAD TOMATSALLAD

- 1 dl vatten

- ½ dl strösocker
- 2 msk ättikspirit (12 %)
- 5 tomater, skivade
- 1 schalottenlök, finhackad

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 225°. Skala eller skrubba morötterna och dela på längden. Vänd runt i olja på en plåt och krydda med spiskummin, salt och cayennepeppar. Krossa vitlöksklyftorna och lägg på plåten, rosta tills morötterna har fin färg och är mjuka. Mixa ihop de varma morötterna och vitlökarna med kikärter, olivolja, sesamolja och citronsaft. Späd med vatten till en krämig konsistens och smaka ev av med mer salt.
- Picklad tomatsallad:** Rör ihop vatten, socker och ättika tills sockret smält. Vänd ner tomater och lök. Låt stå till servering.
- Värm falafeln enligt anvisning på förpackningen. Fyll bröden med sallad, hummus, falafel och tomatsalladen.

I SÄSONG Skönt att vara tillbaka!

Hemma igen, med rutiner, träning, njutbar frukost... Och en härlig kräftfest till helgen!

Kräftskiva

Dags för årets kräftskiva! Avnjut kräftorna som de är med bara ett gott bröd och kryddig ost, eller om du vill med tillbehör som Västerbottensostpaj och olika såser.

GÖR SÅ HÄR:

- Förutom kräftorna, som bara behöver läggas upp på ett fat, ev med dill, kan du servera:
- ✓ Bröd, smör & ost.
- ✓ Paj med Västerbottensost.
- ✓ Aioli, romsås eller annan sås.
- ✓ Ostbricka.



Så vackert och så gott! Kräftfest är världens enklaste.

KLARA FÄRDIGA RÖDBETSJUICE!

Smakrik och härlig rödbetsjuice som är perfekt till frukost och som blivit poppis att dricka före träning. Kung Markattas ekologiska rödbetsjuice innehåller hela 99 % rödbetor som pressas direkt efter skörd. Juicen har mjölksyrajästs för att få perfekt balans mellan syra och sötma och är rik på vitamin B och naturligt nitrat. En riktig energikick!



▲ **GOTT I GLASET:** Drick juicen väl kyld som den är, håll upp i små shotsglas på frukostbordet eller gör en hälsosam smoothie genom att mixa juice med färska bär och frukter som jordgubbar och apelsin. Med lite ingefära eller färsk lime får du extra sting.

Frisk rödbetsjuice med tranbär och hallon!

Extra läskande och pigg rödbetsjuice. Nu kommer Kung Markatta även med smaksatta rödbetsjuicer för dig som gärna vill ha den lite friskare och syrligare. Vad sägs om somrig hallon och fräsch tranbär? Gjorda på riktiga ekologiska ingredienser. Juicen mjölksyras för att få en extra djup smak och nyttigheter. Perfekt till frukost eller före träning.

SOMRIGT DRYCKESTIPS: Gör en spännande sorbet av rödbetsjuice med tranbär. Svalkar ljuvligt under sommaren. Juicen kan även piffas till med en kvist mynta och är ett perfekt alkoholfritt inslag på buffén.

Hjärtegod Granola från Frebaco Kvarn

Med bästa smak i fokus har vi skapat en svensk nyckelhålsmärkt rostad granola med låg fetthalt och utan tillsatt socker. Vi har kombinerat rostad krispig textur, balanserad sötma och en god syrlighet från bären för att skapa en granola som vi själva gillar. Så nära hemmagjord som man kan komma. Njut av den tillsammans med mjölk, fil eller yoghurt och toppa med färska frukter och bär för det där lilla extra.



FAKTA:

- ✓ Från Sverige.
- ✓ Nyckelhålsmärkt.
- ✓ Gjord på havre från Västgötaslätten, smaksatt med havresirap och torkade bär.
- ✓ Bra för dem som är känsliga mot cikoriarot-fiber.



Tusentals magasin och dagstidningar - allt i en app



2 månader gratis

+ 10 000 Coop-poäng



Ta del av ditt Readly-erbjudande på readly.se/coop eller genom QR-koden.

Fota mig

Readly

Tusentals magasin och dagstidningar

Medlemssidorna

Nyheter, nytta och nöje för dig som är medlem



Coop stöttar SVENSKA NÖTPRODUCENTER

"SVERIGE MÅSTE ÖKA SJÄLVFÖRSÖRJNINGEN!"

FOTO: PAVEL@COOP-PHOTO.SE



Christin och Jan Larsson driver Abbotnäs Säteri tillsammans med sonen Mattias och hans fru Caroline Larsson. De har sett Sveriges produktion av nötkött minska kraftigt de senaste 30 åren. Coop och HKScan hoppas att det gemensamma projektet för att stötta svenska nötproducenter ska ge fler möjlighet att utöka sin verksamhet.

Abbotnäs Säteri utanför Katrineholm är en av 20 gårdar i Coops och HKScans projekt för att stötta svenska lantbrukare och ge dem möjlighet att utöka sin verksamhet.

– I början av 1990-talet var Sverige nästan självförsörjande på nötkött. I dag är den siffran nere på 50 procent, så det här är ett positivt initiativ, säger lantbrukaren Jan Larsson.

COOP OCH HKSCAN kommer under två år att sponsra lantbrukarna som deltar i projektet med inköp av avelstjurar och bistå med rådgivning och utbildning. Målet är att lantbrukarna ska ha möjlighet att växla upp sin produktion av nöt och utöka gårdarnas besättning av dikor.

– Vi vill sända en signal till Lantbruks-Sverige att Coop prioriterar svenskt kött. Sverige måste öka sin självförsörjningsgrad, samtidigt som svenskt lantbruk står inför ett generationsskifte. Därför behöver den yngre generationen få veta att vi finns här som stöd, säger Majsan Pense, inköpsansvarig för kött på Coop.

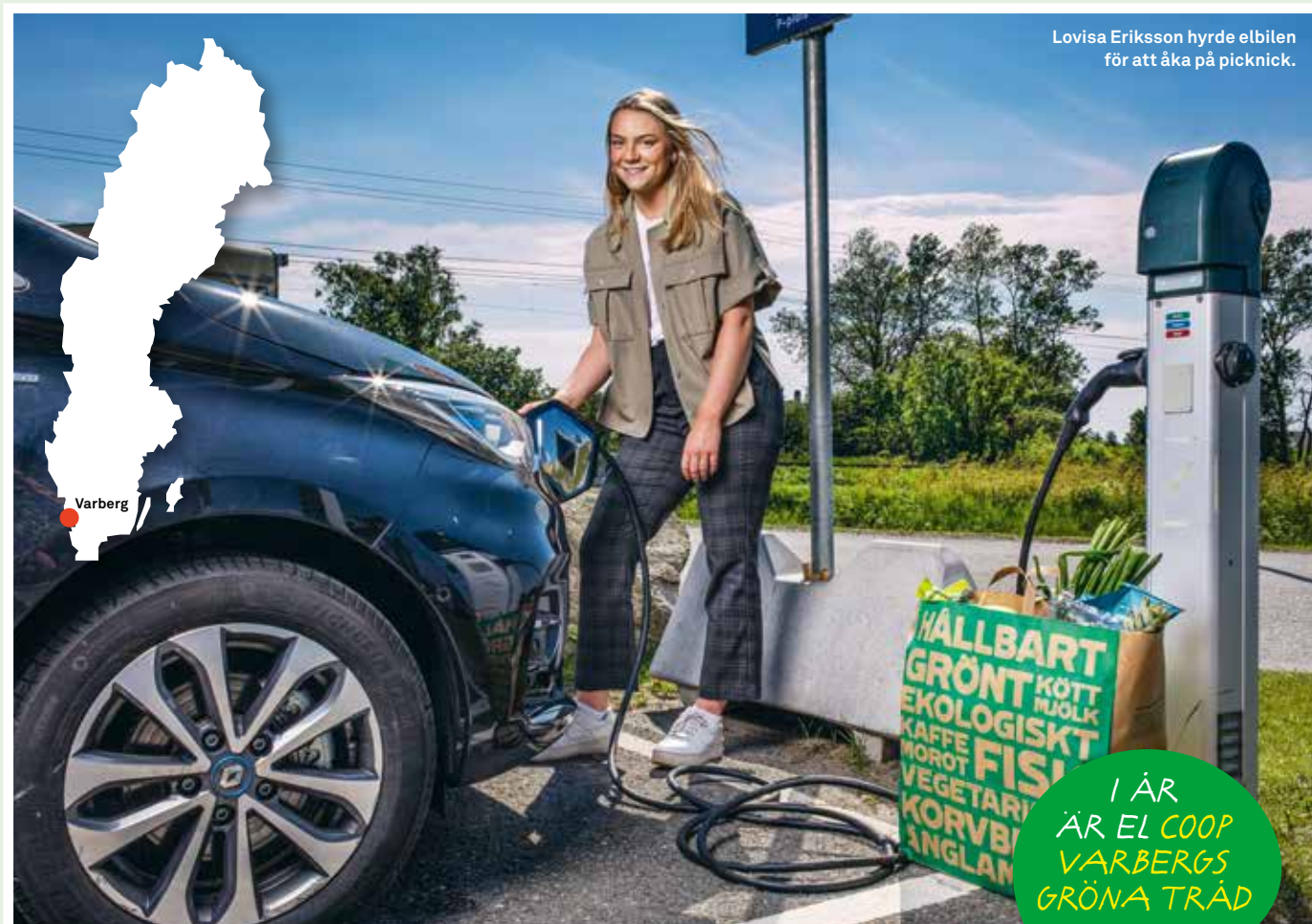
Abbotnäs Säteri, som deltar i projektet drivs i dag av två generationer Larsson: Jan och Christin samt deras son Mattias och hans fru Caroline.

Jan Larsson har sett den svenska nötproduktionen minska kraftigt under de senaste 30 åren, men nu ser han en liten ljusning.

– Det har skett en attitydförändring där fler föredrar närproducerat. Men vi har en lång bit kvar. Det som avgör är vilket kött man väljer i butik, säger han.

Jan Larsson tror att många konsumenterna inte känner till fördelarna med att köpa svenskproducerat nötkött.

– Här på Abbotnäs Säteri tänker vi långsiktigt och hållbart i allt vi gör. Sverige har starka djurskyddsregler, och nötproduktionen bidrar bland annat till den biologiska mångfalden genom att hålla betesmarker öppna. ♥



Här kan du storhandla – och hyra elbil

Kunderna på Stora Coop Breared i Varberg kan hyra en elbil för att köra hem sina matkassar, göra ett ärende eller åka på picknick. Bilen drivs av el från Varberg energi, som driver en av Sveriges största solcellsparken, där Coop Varberg sedan i våras är delägare.

På parkeringen utanför Stora Coop Breared i Varberg finns fyra laddningsstationer för elbilar. Vid en av dem laddas en bil med Coop-dekalder. I mars inledde nämligen Coop Varberg ett samarbete med Bildepån, som erbjuder bildelningstjänsten Rulla, en app som gör det enkelt att hyra elbilen. En av dem som testat är Lovisa Eriksson, 20 år.

– Jag och en kompis hyrde bilen för att ha picknick vid stranden. Det är alltid en upplevelse att köra elbil. Den var smidig och lätt att köra ,och eftersom du sköter allt via appen sparar det tid. Du behöver inte gå in någonstans för att hämta nyckeln, säger hon.

– Jag tycker att det här är ett bra alternativ för oss unga som inte har en egen bil. Att den dessutom drivs av el är bra. Det är

ju det mest hållbara sättet att transportera sig på nu.

Samarbetet med Bildepån är bara ett exempel på Coop Varbergs nya initiativ i år. Ett annat är den nyinrättade tjänsten som hållbarhets- och kvalitetssamordnare. En tjänst som Sussi Öhrwall tillträdde i våras.

När Mer Smak pratar med henne har hon precis spelat in en film för sociala medier för att berätta om Coop Varbergs stora satsning på grön el. Coop Varberg driver fyra butiker. För fem år sedan installerades cirka 360 kvadratmeter solceller på taket till Stora Coop Breared, och i våras installerades solceller på ytterligare två butiker

– Den gröna elen från solcellerna används till hundra procent i vår egen verksamhet. En av butikerna har dessutom fått ett litet överskott, säger Sussi Öhrwall.

I våras blev Coop Varberg även delägare av 20 procent i Solsidan, en av Sveriges största solcellsparkar. Solcellsparken har en yta på sex hektar, vilket motsvarar nästan tio fotbollsplaner. Under ett år har den en kapacitet som räcker till elanvänd-

ningen för 250 villor eller 1500 lägenheter under samma tid.

– Vi vill vara ett föredöme för andra företag så att vårt hållbarhetsarbete ger ringar på vattnet.

Coop Varbergs arbete har redan uppmärksamrats. Stora Coop Breared fick Varberg kommuns hållbarhetspris 2020. Och 2019 utsågs de till Årets Eko-butik på Ekogalan. Nästa satsning är att minska matsvinnet i butik ytterligare.

– Vi är redan väldigt bra på att minimera vårt svinn. Men det lilla vi har vill jag gå till botten med. Vi tänker bland annat se över våra inköps- och rutiner och därmed säkerställa att all personal har rätt utbildning, säger Sussi Öhrwall. ❤️

Text: Anna Thorsell

Enkelt att hyra elbil

Bildelningstjänsten Rulla lanserades 1 januari och ägs av svenska Volvo- och Renaulthandlare. Tjänsten finns på flera orter i Sverige. För att använda tjänsten laddar du ner appen Rulla, skapar ett konto, väljer ort, vilken bil du vill köra och när. Sedan är det bara att boka. Appen används också för att låsa upp och låsa bilen.

[illegible]

Medlemskryssat presenteras av Hotellpremien

Välkommen att kryssa med Coop! Korsordet presenteras denna månad av Coops partner Hotellpremien. Var med och tävla om poäng som du kan använda i butik eller hos någon av våra partner. Lös kryssat och registrera ordet du får fram på coop.se/korsord senast den 15 oktober. Vinnarna presenteras på coop.se/vinnare. Lycka till!

Använd poängen på Coop eller hos någon av våra partner.

1:a pris: 100 000 poäng (värde 1 000 kr)

2:a pris: 50 000 poäng (värde 500 kr)

3:e pris: 25 000 poäng (värde 250 kr)

4:e-10:e pris: 10 000 poäng (värde 100 kr)

Skänk poäng till vacciner

Visste du att du som medlem kan skänka poäng till Covid-19-vaccin? Sedan i våras samarbetar Coop med den ideella organisationen Vaccine Forward, som samlar in pengar för inköp och distribution av Covid-19-vaccin. För 8 500 Coop-poäng kan du som medlem skänka vaccin som når människor i världens 92 fattigaste ekonomier.

– Även om vaccineringen tagit fart i flera delar av världen kommer denna pandemi inte att vara över förrän alla länder får tillgång till vaccin, och just nu saknas det flera miljarder kronor för att nå dit. Vi är därför så glada för vårt samarbete med Coop, för det möjliggör för många fler att vara med och bidra, säger Vaccine Forwards grundare Elisabeth Thand Ringqvist. Fram till juni hade ni medlemmar samlat in över 100 000 kr, vilket ger 1 690 doser vaccin.

HÅLLBARHETSDEKLARATION:

Änglamark ärtnuggets

I våras lanserade Coop hållbarhetsdeklaration som visar en varus hållbarhetsavtryck. Ett exempel på en produkt med låga värden – det vill säga ett litet hållbarhetsavtryck – är Änglamarks ärtnuggets tandoori

Änglamarks ärtnuggets är gjorda på svenska ärtor, och dessutom KRAV-certifierade. Certifieringen garanterar bland annat en minskad risk för påverkan på den biologiska mångfalden, bördighet och övergödning. Dessutom får kemiska bekämpningsmedel inte användas på KRAV-certifierade produkter. Produktionen i Sverige garanterar också låg risk för bristande arbetsförhållanden.

Kolla gärna in
hållbarhetsde-
klarationen för
andra varor, i
coop-appen
eller på coop.se!

Kom igång med
hållbarhetsdeklarationen

1 Ladda ner coop-appen eller uppdatera den om du redan har den.

2 Klicka på symbolen för hållbarhetsdeklarationen – ett förstoringsglas och en jordglob. Skanna streckkoden direkt i butik eller hemma i kylskåpet. (På coop.se får du upp hållbarhetsdeklarationen genom att klicka på symbolen vid varan du önskar handla.)

3 Nu kan du se varans hållbarhetsavtryck

Håll utkik! Snart presenterar vi finalisterna till Änglamarkspriset 2021 – och då kan du gå in och rösta! Läs mer om Änglamarkspriset på coop.se.



HOTELL
PREMIEN

Dubbelrum fr.
745 kr
per natt*
inkl frukost

HÄRLIG HÖST
WEEKEND

Bästa prisgaranti!

Kompishäng på hotell.

Ta med dig någon du tycker om att hänga med och förläng semesterkänslan med en härlig hotellweekend! Som Coop-medlem bor du alltid till lägsta medlemspris när du bokar med Hotellpremiens. Här finner du massor av bra hotell för alla smaker och du får ett fint dubbelrum, inklusive hotellfrukost för två från endast 745 kr/natt*.

Dessutom får du alltid 500 Coop-poäng per bokning.

Se alla hotell och boka på hotellpremiens.se/mersmak

*Gäller när du bokar 2-5 nätter. Kostnadsfri ombokning!



Missa inga erbjudanden!
Registrera dig på hotellpremiens.se

Följ oss!



FIRST HOTELS

ELITE HOTELS
OF SWEDEN

BW Premier
COLLECTION



CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO



FOTO: OSKAR FALCK

Att laga svamp är kul!

Martin Nordin är aktuell med nya boken "Laga svamp".

Vad är ditt bästa tillagningstips?

– Svampen är ju god i sig själv, så om den är tillagad rätt, oftast stekt på hög värme till krispig yta, med salt och peppar, är den perfekt bara med enkla tillbehör, som rätten här nedan. Men den är också förträfflig som transportör av smaker eller som en umami-katalysator i en buljong.

Plockar du mycket svamp själv?

– Jag önskar verkligen att jag

hade mer tid att plocka svamp, vilket många gör, det är något väldigt fint över det. Men oftast köper jag i butik. Det finns så stort utbud idag. Många av de asiatiska svamparna, t ex shiitake, kejsarhatt och nameko, som tidigare skeppades från Asien, odlas nu lokalt och är ju helt underbara att laga mat med. Men man kan ofta byta svamp i recepten, t ex om du hittar karl johan och vill testa nya sätt att laga den på.

Säg något om rätten nedan!

– Den återkommer jag ofta till själv! Här spelar verkligen portabellon huvudrollen, och umamin får ytterligare en skjuts med miso och soja. Pommies med krasse är en god kombo som ger en fin balans till den mustiga svampen. Den fräscha örtpackade peston knyter ihop det hela.



Svampmacka är gott... Men det finns så mycket mer!

MISOSTEKT PORTABELLO MED POMMES & PESTO

TID: 45 MIN UGN: 225°

4 PORTIONER G L

- 600 g portabello
- 2 msk rapsolja, till stekning
- ev 3 vitlöksklyftor, krossade
- ev 2 rosmarinkvistar flingsalt

MISO- OCH SOJAMARINAD

- 2 msk miso
- 2 tsk tamarisoja
- 1 msk sherryvinäger eller rödvinsvinäger
- 1 msk rapsolja

PESTO

- 30 g pinjenötter
- 30 g mandel
- ½–1 kruka basilika

- 1 liten rosmarinkvist, repade blad
- 2 vitlöksklyftor
- 1 msk näringsjäst eller finriven parmesan
- 1 dl olivolja
- salt

TILL SERVERING

pommies med krasse på

GÖR SÅ HÄR

- Pesto:** Rosta pinjenötterna till fin färg i torr stekpanna. Mixa ihop med resten av ingredienserna. Smaka av med salt.
- Sätt ugnen på 225°. Skär svampen i 2 cm breda skivor. Blanda miso- och

sojamarinaden. Hetta upp olja i en stekpanna. Stek svampen i omgångar så den får stekyta på båda sidor och krymper ihop något. Lyft från värmen och vänd ner i misomarinaden.

3. Lägg över svampen i en ugnform och tillaga mitt i ugnen ca 10 min. Lägg ev på rosmarinkvistar och krossade vitlöksklyftor, det doftar ljuvligt och ser vackert ut när man serverar.

4. Servera med pommies och peston. Smula över flingsalt.

Enkel och läskande
sensommar
drink med smak av
ingefära.



God även alkoholfri
utan rom.

MÅNADENS DRINK: ÄPPELDRINK MED ROM

- 1 dl äppelmust eller färskpressad äppeljuice
- 1 1/2 dl ginger beer
- 4 cl ljus rom
- isbitar
- äppelskivor

Fyll ett glas med is och äppelskivor. Häll i rom och äppelmust. Toppa med ginger beer. För att få den skummig skakar du äppelmusten ordentligt innan du häller i den.

Recept/foto/styling: Karolina Olsson Haglund

Grönt är SKÖNT!

Vi gillar verkligen de här tjejerna. De har så otroligt skön inställning! Inga pekpinnar och inga måsten, bara **EN MASSA GOD MAT** som är lätt att välja.

RECEPT: CAROLINE WILBOIS/JOHANNA ANDERSSON FOTO: SOFIA KALLNER (UR BOKEN "GRÖNARE MIDDAGAR: DIETISTENS VAL - GOTT, NYTTIGT OCH ENKELT")



När frukosten lika gärna kan bli middag.



Servera med en tomat-sallad!

Tips!
Grädda i en inljudad form och vänd upp och ner vid servering.

KIKÄRTSPANNKAKOR MED SPENAT

TID: 30 MIN

Med några små förändringar blir pannkakorna hälsomat!

4 PORTIONER
(CA 10 PANNKAKOR)

- 3 dl **kokta kikärtor**, avsköljda
- 50 g **färsk spenat**
- 4 **ägg**
- 2 ½ dl **vetemjöl**
- 6 dl **mjölk** eller havredryck
- smör** eller kokosolja, att steka i

GÖR SÅ HÄR

- Mixa kikärtor, spenat, ägg och mjöl med hälften av mjölken till en jämn smet. Häll i resten av mjölken.
- Smält lite smör i en panna och grädda tunna pannkakor till fin färg. Servera med valfritt tillbehör.

SERVERINGSFÖRSLAG:

- Hallon**, jordnötssmör och **kvarg**.
- Keso**, rivet **äpple** och **kanel**.
- Rostad **sötpotatis**, färsk **spenat**, **fetaost** och **chili**.

POTATISTORTILLA MED GRÖNKÅL & FETAOST

TID: 25 MIN UGN: 225°

Med härliga örter och grönsaker!

4 PORTIONER

- 400 g **potatis**
- 1 **gul lök**, finhackad
- olja**, till stekning
- 80 g **grönkål**, ansad och finhackad
- 8 **ägg**
- 1 tsk **torkad timjan**
- 1 tsk **torkad oregano**
- 1 tsk **salt**
- ½ tsk **svartpeppar**
- 150 g **fetaost**

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 225°. Riv potatisen grovt och krama ut vätskan. Fräs löken i olja i en ugnstål stekpanna. Tillsätt potatis och grönkål och stek vidare under omrörning några minuter.
- Vispa lätt upp äggen och tillsätt timjan, oregano, salt och peppar. Häll äggvispet i stekpannan och se till att det är jämnt fördelat. Smula över fetaosten och grädda mitt i ugnen tills det fått fin färg och äggen stelnat, ca 15 min.

SENSES

Upplev skillnaden

Råvaror nog utvalda efter säsong, odlade för bästa konsistens, form och smak. Slutresultatet blir frukt och grönt som väcker alla sinnen till liv.



Upplev smaken.
Upplev skillnaden.
Upplev Senses

Senses-produkter köper du på Coop.
Lokala avvikelser kan förekomma

TRÖTT PÅ ALLA SMÅLÅN?

Ansök
och få svar
direkt!

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 500 000 kr utan uppläggningsavgift. Som medlem får du dessutom lägre ränta när du ansöker på coop.se/samlalån



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 avavgift. Individuell ränta 3,70%-9,90%. Kreditgivare MedMera Bank AB (2021-01-04)

KOLL PÅ GLUTEN & LAKTOS!

Titta efter märkta recept om du är överkänslig

Vi vill ge matglädje till alla våra läsare. **Alla recept i Mer Smak som är naturligt glutenfria markeras med G och laktosfria med L.** De flesta recept i Mer Smak kan dessutom enkelt göras gluten- och laktosfria genom att man byter ut vissa ingredienser mot gluten- och laktosfria alternativ.

Mer Smak följer Livsmedelsverkets rekommendationer vid märkning av recepten. Enligt dem tål de flesta laktosintoleranta ca 5g laktos om dagen. Ett recept för 4 personer som innehåller 30 g smör (ca 0,3 g laktos) ska därför vara OK för de flesta laktosintoleranta.

MER OM GLUTEN: Vete, råg och korn innehåller gluten. Byt ut mot maizena i redningar, mot nötter och frön i paneringar samt, där det är möjligt, mot produkter från den glutenfria hyllan i butiken. Havre är bara garanterat fri från gluten om den är specialframställd. Var noga med att läsa på förpackningen vad produkten innehåller.

MER OM LAKTOS: De flesta 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
Englundavägen 4
171 88 Solna, 010-743 10 00
HÖR AV DIG TILL MER SMAK
info@coop.se. Skriv
Mer Smak i ämnesraden.

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

KOCK OCH RECEPTÖR
Danielle Brookes och
Henrietta Ryblom Lindell
henrietta.ryblomlindell@coop.se

ANSVARIG UTGIVARE
Helena Kilstrom 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
TIDSKRIFT**

Redaktionell produktion

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

REDAKTIONSCHEF
Anna Thorsell
anna.thorsell@vi.se

ART DIRECTOR
Lotta Bergendal
lotta.bergendal@vi.se

REDAKTÖR
Anna Gidgård
anna.gidgard@vi.se

KORREKTUR Per Hasselqvist

REDAKTIONELL REPRO Kerstin Larsson

Mer Smak
nr 6 landar i
din brevlåda
18-21 oktober

OMSLAGSFOTO Joel Wåreus

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



Trycksak
3041 0162



TRYCKT I SVERIGE AV POSTNORD STRÅLFORS/RUTER AB

VINER TILL SENSOMMARENS SKALDJUR & HÖSTENS MIDDAGAR

Utvalda viner med bra recensioner för alla tillfällen. Viner som passar till havets läckerheter, härliga färgstarka grönsaker och smakrika köträtter.



Nr 7591 Sparkling Chenin Blanc
99 kr, 750 ml. Alk 13,5%.
NYHET!
FINNS I ALLA BUTIKER
Torrt friskt och fruktigt mousserande vin till lättare rätter, skaldjur och som sällskapsdryck och skål.

BRA KÖP
Allt om Vin nr 6 2021



Nr 72601 Cava Stars Organic Perelada
109 kr, 750 ml. Alk 11,5%.
EKOLOGISK
Stars är en torr, ekologisk ärgångs-cava som bjuder på vackert gyllene färg med en tät ström av fina bubbler. En riktig stjärna på vinhimlen!

BÄST I TEST
vinbanken.se
FYND 4 av 5
Dina Viner Pro #393 Vin&Bar Nr 1 2021



Nr 71947 Guigal Côtes du Rhône Blanc
125 kr, 750 ml. Alk 13,5%.
Viognierbaserad vit Côtes du Rhône, fylligt och smakrikt till den röka laxen eller kycklingen.

SUPERFYND
Dina Viner #337

Expressen 17/6 2021
FYND
Allt om Vin nr 2 2021

Nr 6297 Gosa Monastrell 219 kr, 3 l BIB.
Alk 14,5%. **EKOLOGISK**

Superfynd som bjuder på generös och smakrik frukt. Ett rött vin till tacos, kött, fågel eller vegetariskt eller som vin till chipsen.

Aftonbladet 5/2 2021
SUPERFYND
Dina Viner Pro #333



Nr 2613 Castel Mimi Grand Reserve Feteasca Neagra
89 kr, 750 ml. Alk 14%.
NYHET!
Smakrikt, fruktigt vin med en balanserad fätkaraktär och inslag av svarta vinbär, mörka körsbär och skogshallon. Till lammracks med en örtig säs, souvlaki med tzatziki, halloumi och ugnstekta grönsaker.

FYND
Dina Viner Pro nr 6 2021



Nr 5283 Louis Jadot Bourgogne Rouge
Couvent des Jacobins
159 kr 750 ml. Alk 13%.
Elegant Pinot som tydligt speglar sitt ursprung. Stor, kryddig doft med inslag av hallon, blåbär och örter. Friskt med fina toner från ckfat.

FYND
Allt om Vin nr 5 2021

Aftonbladet Godare 19/6 2021



Nr 3814 Les Hauts de Grangre Saint-Emilion Grand Cru, Bordeaux
189 kr, 750 ml. Alk 13,5%.
Fylligt och smakrikt med karaktär av rostade ckfat, inslag av plommon, svarta vinbär, kakao, tobak, kaffe och ceder.

MER ÄN PRISVÄRT
Dina Viner 2019-11



Nr 72439 Catena Cabernet Sauvignon
119:- 750 ml. Alk 13,5%.
Fylligt, men samtidigt friskt och fruktigt med en intensiv smak av svarta vinbär, björnbär, örter och fat. Till en fin köttbit, en god hårdost, mustiga grytor som också kan vara vegetariska men kanske allra bäst att avnjutas på egen hand.

FYND
Allt om Vin nr 4 2021

Hälften av alla som drunknar har alkohol i blodet

Mer Smak i samarbete med Löfbergs lila

VARJE PAKET
RÄCKER TILL 55-75
KOPPAR KAFFE.



Att fika är mer än kaffe

Det är ofta över en kopp kaffe vi tar oss tid för varandra, lyssnar, pratar, skrattar och gråter. Eller varför inte delar med oss av idéer och löser de stora problemen.

Baristans bästa kaffetips



Anna Åkerström, barista på Lofberg's, du vet allt om hur man gör den godaste koppen kaffe. Berätta!

– Jag rekommenderar att du brygger i en kaffebyggare. Var noga med att dosera rätt, ett kaffemått eller en rågad matsked per kopp,

6–8 g per 1 1/2 dl. Man ska inte behöva ta en extra skopa. Helst ska vattnet vara mellan 92 och 96°C. Om du har en bryggare med för låg temperatur är det bättre att koka upp vattnet och hålla det över kaffet i filterhållaren.

Och så har du ett knep som gör kaffet extra gott...

– Ja! Skölj kaffefiltret. Du sätter alltså i filtret i hållaren, och sedan sköljer du igenom det med vatten. Det blir faktiskt stor skillnad. Prova!

Hur ska jag förvara kaffet?

– Bryggkaffet bör förvaras torrt och svalt i väl tillsluten originalförpackning, då bevaras kaffets aromer bäst. Öppnad förpackning bör förbrukas inom två veckor.

När kaffet är slut?

– Källsortera papperet som pappersförpackning och påsen som plast. Att den arombevarande plasten i förpackningen är så tunn möjliggörs av det skyddande pappersomslaget. Både filter och sump kan komposteras eller sorteras som matavfall.

Tre rostningar – hitta din favorit!

Organic medium roast

”Ekologisk handplockad favorit med toner av söta bär och fyllig mjölkchoklad. Välbalanserat och med elegant eftersmak. Odlas till stor del tillsammans med andra tropiska växter, och kallas därför skuggkaffe.”



Organic dark roast

”Spännande komplexa toner av skogsbär och mörk choklad. Väldigt bra allroundkaffe med kraftig smak som är framtaget för att även funka med mjölk. Men också som det är, till exempel efter maten.”



Next generation Fika lovers

”Det här kaffet är gjort för att vara tilltalande för många, med rund, krämig och fyllig smak. Helt perfekt när du ska bjuda på kaffe helt enkelt.”

BAKA med plommon!

Krämig fyllning och ljuvliga plommon i en frasig paj... Passa på att njuta av **SÄSONGENS GODASTE!**

RECEPT: SARA BEGNER FOTO: JOEL WÅREUS
STYLING: EMELIE JOHANSSON

Pudra över
lite florsocker
och servera
gärna med glass
eller grädde.

PLOMMONKAKA

TID: 1 TIMME + TID ATT SVALNA
UGN: 200°

12 BITAR

- 225 g smör, kallt tärnat
- 5 dl vetemjöl
- 1 dl strösocker
- 2–3 msk kallt vatten
- 2 krm salt

FYLLNING

- 500 g plommon
- 4 dl crème fraiche
- 2 ägg
- 1 dl strösocker
- 2 tsk äkta vaniljsocker
- 1 citron, finrivet skal
- 2 krm salt
- florsocker, vid servering

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 200°. Lägg smör, mjöl och socker i en matberedare monterad med knivblad. Kör maskinen tills det blir ett smul. Tillsätt vatten och kör till en deg. Tryck ut degen i en form med höga kanter, 24 cm i diameter, och nagga botten med en gaffel. Låt stå i frysen 10 min. Förgrädda mitt i ugnen 10 min.
- Skär plommonen i klyftor. Rör ihop crème fraiche, ägg, socker, vaniljsocker, citronskal och salt. Fördela plommonen i pajskalet och håll över fyllningen. Grädda mitt i ugnen ca 40 min. Låt kallna. Pudra över florsocker vid servering.



Rydberg's

EN FRÄSCH
FAVORIT TILL
VARJE KEBAB

Fira Kebabens dag den 11 september med
Rydberg's Vit Kebabsås Yoghurt & Örter.



LINDAHL'S

**Få en bra start med ett
gott och nyttigt kvargmål!**

