

coop

Mer Smak

Matglädje som ger eko!



"Alla mår bra av fika"

Professorns bästa kakor att njuta av tillsammans.

GRYMT GOTT MED GRATÄNG

Fem anledningar att älska hösten.

Så mycket
enklare än
vad man tror

Kul att laga ASIATISKT!

Godaste oktobermaten: Thai-panna plockstyle ★ Japansk bowl med stekt shiitake & himmelsk dressing ★ Ramen (på enkelt sätt) ★ Heta nudlar med färsk tonfisk

Redaktionens favorit! Spicy chicken med krämig kål och gurksallad, sid 17.

7300190 084822



25 KR / OKTOBER 2021

KRISPIG NYHET!

MED HAVSSALT OCH KULTURSPANNMÅL



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

Enligt många tycke är detta det godaste knäcke de smakat, vi håller med om detta.

Vad tycker du? Väl Mött!

Vika Bröd



vika-brod.se

ÄNGLAMARK 30 ÅR

LIKA RÄTT DÅ SOM NU



Trender kommer och går. Men när vi lanserade vårt ekologiska varumärke Änglamark i början på 90-talet var det en långsiktig satsning. Vi har hela tiden utvecklat våra produkter efter vad våra kunder efterfrågar. Det började med en ekologisk mjölk för 30 år sedan. Idag har vi Sveriges största KRAV- och miljömärkta sortiment med över 750 varor. Så oavsett vad du är sugen på är det alltid enkelt för dig att göra ett hållbart val.

coop

Lokala avvikelser kan förekomma

ETT GOTT FIKAVAL

Passionen för gott kaffe har funnits med oss i mer än hundra år. Att ta ansvar för människor och miljö har varit en självklarhet lika länge. Det gör vi för att du alltid ska känna dig trygg i att vårt kaffe både smakar och gör gott. Upptäck några av våra smakrika kaffen som exempelvis Organic mellanrost med toner av söta bär och fyllig mjölkchoklad eller Fika, ett mörkrostat kaffe med toner av kakao. Vilken sort passar din fikastund?

Läs mer på lofbergs.se



Lokala avvikelser kan förekomma.



Plastas med sockerrör!

Plastpåsen runt Mer Smak är tillverkad av sockerrör från Sydamerika.

Därför plastas Mer Smak

När vi gör Mer Smak tänker vi grönt i alla led. Därför tillverkas plastpåsen runt tidningen av så kallat grönt polyeten, vilket betyder att det kommer från en förnyelsebar råvara, i det här fallet från sockerrör. Själva emballaget är till för att skydda uppgifter på medföljande personliga erbjudanden. Vi jobbar alltid med att utveckla våra produkter, likaså plasten vi använder. Glöm inte att källsortera den som plast.

Alla recept provlagas

Alla recept i Mer Smak är provlagade. Du kan tryggt kasta dig över dem och vara säker på att mått, ingredienser och tider stämmer! (När vi provlagat använder vi vanlig ugn, inte varmluft.)

ÄNGLAMARKS EKOLOGISKA SÖTLAKRITS i form av emoji-figurer är en smarrig nyhet i godishyllan. Lakritsen är vegansk och KRAV-märkt. Cirkapris: 17,95 kr/påse à 100 gram.



GRATÄNGER & GRYTOR RÄDDAR HÖSTEN

FÖR MIG ÄR hösten lika mycket god vardag som helger med härligt umgänge. Och båda finns representerade i detta nummer av Mer Smak!

I VARDAGSAKUTEN HJÄLPER jag Anna och hennes lilla Adam att hitta rätter som funkar när skymningen kommer tidigt, man är trött efter dagen och ändå vill äta gott en helt vanlig måndag. Om du vill ha ännu mer mat som "lagar sig själv" i ugnen har vi ett smarrigt gratängjobb också på **sidan 26**. Snabbt, billigt och enkelt!

OM DU VILL ta ut svängarna lite mer, och lägga ner lite extra tid och kärlek, bläddra till **sidan 14** där Markus Aujalay och Vendela Wikström lagar asiatiskt. Du kommer att bli rikligt belönad – det är fantastiskt gott!

OCH SÅ HAR vi något stort att fira. Änglamark fyller 30 år! Det finns ett otroligt

brett sortiment nu för tiden vad gäller ekologiska varor. Det tar vi för givet idag, men så var det inte när Änglamark startade och gick i frontlinjen för utvecklingen. Om du väljer Änglamark vet du att varan klarar tuffa krav vad gäller såväl djurvälstånd, miljö och hälsa som klimat. Vi firar med tårta på **sidan 59!**

Sara
Sara Begner är matkreatör och chef för Coop Provkök.



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

FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM



Vendela Wikström bjuder chefen på middag! Och chefen, det är ingen mindre än Markus Aujalay. Gott blev det!

Innehåll

11
vegorecept
i nr 6*

Tips & trix.....	Pyttipanna!	7
Allhelgonamiddag.....		10
Laga asiatiskt!.....		14
Mathjälten.....		23
Plock: Höstfix.....		25
Gratänger.....		26
Vardagsakuten.....	Smart mat!	32
Medlemssidorna.....		41

Reportage:.....	IT-attacken!	46
Holg: Bakat.....	Bästa kakorna	50
Barnens kockskola.....		54
Saras söta.....		59



Höstens finaste!

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

Genuin mjölksmak

Klimatsmart
förpackning



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

SKAKA
OCH
SMAKA!

FETTHALT 1,7-1,9%

Smaken av Skåne

Mer information om Skånemejerier och våra produkter hittar du på skanemejerier.se

* Erbjudandet gäller dig som fått Mer Smak nr 6. Lokala avvikelser kan förekomma.

Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK

FRÅGA OM HÅLLBARHET



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

Försök att inte kasta någon mat

Hej Charlotta! Jag vill äta gott – och hållbart. Har du några tips på hur jag kan tänka? Mvh, Lena

Vilken bra fråga. Här är mina bästa tips:

1 **God mat hittar du** i Coops recept här i tidningen och på coop.se. Hållbarhetstänket finns i de allra flesta av våra rätter.

2 **Försök att inte kasta** någon mat. All mat har ett avtryck.

3 **Försök äta mer** enligt Livsmedelsverkets kostråd. Det handlar bland annat om att äta mer frukt och grönt, mer fisk och skaldjur och att minska på rött kött och chark. När du väljer rött kött är det bra att veta att det kan göra stor nytta för den biologiska mångfalden. Det gäller främst naturbeteskött och ekologiskt kött. Biologisk mångfald är viktig i Sverige, och ska du stärka den gäller såklart kött från svenska gårdar.

4 **Köp ekologisk mat** när du har möjlighet. Vissa godsaksvaror saknar ekologisk märkning. Då kan du kolla efter t ex Fairtrade eller UTZ, som kan finnas på t ex snacks som nötter och choklad men också på bananer. Om du undrar varför du ska köpa ekologisk mat eller mat med andra märkningar kan du kolla hållbarhetsdeklarationen på en ekologisk vara och samma icke ekologiska vara. Då kommer du att förstå!

Vänliga hälsningar, Charlotta

Charlotta Szczepanowski,
chef Hållbarhet och kvalitet.

CHRISTINA OPHJESGAARD/AGENT MOLT & CO

VÄN I VARDAGEN "PYTT"

Pytt är världens bästa restmat, och samtidigt en riktig favoriträtt! Det är lika gott med en helvegetarisk variant med svamp som med bara smakrika rotfrukter. Om du har överblivet ris blir det indonesisk pytt.

Trädgårdspytt

Trädgårdspytt gör du enkelt i skördetid, med potatis och rotfrukter av olika slag, sötpotatis i tärningar samt lök, och kryddar med till exempel rosmarin.

Svamppytt
I år finns det mycket svamp! Stek **svampen** som vanligt och gör en pytt med stekta **potatiskuber**, stekt **lök** och **morots-** eller **sötpotatis-**kuber. Krydda med lite **soja** och håll ev i en skvätt **grädde** så blir den gräddstuvad.

Nasi goreng

Om du har uppstekt **ris** som bas istället för potatis kan du göra en nasi goreng, ofta kallad indonesisk pyttipanna. Den innehåller även olika stekta **grönsaker** och smaksätts gärna med **chili** och **soja**. Servera med stekt **ägg** och någon form av **chilisås**.

Tillbehör till pytt

Inlagda **rödbetor** och **ägg** är klassiker. Men **dijonsenap** utrörd med lite **crème fraiche** är också jättegott, särskilt till trädgårdspytt. Koka **rödbetor** som du vänder runt med **balsamvinäger** är ett fint alternativ till inlagda.

Så enkelt gör du en extra god havregrynsgröt! (2 portioner)



1 Håll 2 dl **havregryn** och 1 kryddmått **salt** i en kastrull. Tillsätt 2 msk **kokosflingor** och 2 msk **pumpakärnor**.



2 Håll 2 ½ dl **vatten** och 2 ½ dl **havredryck** i kastrullen. Låt koka 3–5 minuter under omrörning.



3 Servera med **havredryck**, skivad **banan** och **blåbär**.

FOTO: EVA HILDÉN UR BOKEN: BARNENS KÖCKSKOLA

Månadens recept

HAMBURGARE TILL HALLOWEEN

TID: 25 MIN

Perfekt när halloween-maten inte bara är kul, utan även god! Denna monsterburgare fylls med färs, ost, sallad, ketchup och saltgurka.

4 STYCKEN

- 500 g högrevsfärs, eller annan valfri färs
- smör, till stekning
- salt och svartpeppar
- 4 skivor hamburgerost, cheddar
- 4 hamburgerbröd
- 1 sallad, 4 blad
- ketchup
- 1 saltgurka, skivad på längden
- 8 oliver

Tips!
Med olika
dressingar kan
smaken varieras.

GÖR SÅ HÄR

- Forma färsen till fyra burgare. Stek burgarna i smör till fin färg på båda sidor, salta och peppra.
- Skär ut monstertänder på varje ostskiva.
- Lägg osten på burgarna och lägg burgarna på bröden.
- Fyll bröden med sallad, burgare, gurkskiva som tunga, ost och ketchup.
- Sätt oliver på tandpetare som monsterögon och stick ner i bröden.



FOTO: FABIAN BJÖRNSJÖERNA



FOR PLANET DET LIGGER I VÅRA HÄNDER.



Lavazza iTierra! är en ekologisk produktserie av högsta kvalitet, den perfekta kombinationen av smak och hållbarhet. iTierra! representerar Lavazza-stiftelsens engagemang för hållbar kaffeodling som respekterar vår planet och stöttar kaffebönder runt om i världen. Upptäck vår ekologiska iTierra! For Planet - bryggkaffe och bönor som både smakar och gör gott.



Lokala avvikelser kan förekomma

LAVAZZA

TORINO, ITALIA, 1895

Läs mer på lavazza.se



ANNONS

VINER TILL GODA HÖSTRÄTTER OCH MINGEL

Här har vi samlat viner som passar till skaldjur, fisk och fågel, till fläsk-, nöt- och viltkött men även som sällskapsdryck och skål!



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



Aftonbladet 27/8 2021



Nr 72601 Cava Stars Organic Perelada
109 kr, 750 ml. Alk 11,5%.

EKOLOGISKT
Stars är en torr, ekologisk ärgångs-cava som bjuder på vackert gyllene färg med en tät ström av fina bubblor. En riktig stjärna på vinhimlen!

BÄST I TEST

vinbanken.se

FYND 4 av 5

Dina Viner Pro #393 Vin&Bar Nr 1 2021



Nr 2312 Cecchi Sangiovese
79 kr, 750 ml. Alk 13%.

Populär Sangiovese från Cecchi – med rötterna i traditionen. Passar till italiensk pasta, pizza och smålock.

SUPERFYND

Dina Viner Pro #345

BRA KÖP!

Allt om Vin nr 9 2020

Nr 6297 Gosa Monastrell 229 kr, 3 i BIB.
Alk 14,5%. **EKOLOGISKT**

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 5798 Couvent des Jacobins Bourgogne Blanc
159 kr, 750 ml. Alk 12,5%.

Klassiskt vitt vin som tydligt speglar sitt ursprung från Bourgogne. Vinet är fylligt och smakrikt med balanserad fatkaraktär till fisk, skaldjur och ljust kött.

FYND

Allt om Vin nr 8 2021

FYND

Dina Viner Pro 2021-26



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 Pro 2021-26



Expressen 17/6 2021

FYND

Allt om Vin nr 2 2021



Nr 2011 Guigal Côtes du Rhône Rouge
129 kr, 750 ml. Alk 14%.

En klassiker från topproducenten Guigal. Fyllig kryddig smak med fatkaraktär till höstens köttträtter. Går att lagra i många år.



Aftonbladet 30/4 2021

FYND

Allt om Vin nr 8 2021



Nr 3814 Les Hauts de Grange Saint-Emilion Grand Cru, Bordeaux
189 kr, 750 ml. Alk 13,5%.

Fylligt och smakrikt med karaktär av rostade ekfat. Inslag av plommon, svarta vinbär, kakao, tobak, kaffe och ceder. Smakfullt vin till höstgrytan eller klassiska steken.

FYND

Dina Viner Pro 2021-23

wineaffair.se

Hälften av alla som drunknar har alkohol i blodet

Festlig Allhelgona!

Kom över på middag!

En gryta som står och puttrar och blir **GODARE OCH GODARE**, och en fondant med magisk kolasås som står på vänt... Svårare än så behöver inte en middag i Allhelgonatid vara!

RECEPT: SARA BEGNER & DANIELLE BROOKES

FOTO & STYLING: EVA HILDÉN

SNACKS MED OLIVRÖRA

Blanda 3 dl finriven parmesan med 3–4 dl finhackade kalamata-oliver, 1 ½ dl olivolja, 1 finriven vitlöksklyfta och 1 dl finhackad persilja eller basilika. Servera på crostini.

Supergott, vackert mos med gyllengul pumpa!

HÖGREVSGRYTA MED PUMPAMOS

TID: CA 3 TIMMAR INKL KOKTID

En gryta som fått stå och puttra och bli så där underbart smakrik. Moset är bästa komplementet.

6–8 PORTIONER

- 1–1,2 kg högre
- 1 msk smör
- 1 tsk salt
- 1 tsk svartpeppar
- 2 gula lökar, hackade
- 2 morötter, i slantar
- 3 vitlöksklyftor, skivade
- 2 lagerblad
- 2 msk tomatpuré
- 7 dl rödvin
- 2 msk köttfond
- 2 rosmarinkvistar

PUMPAMOS

- 1 kg pumpa, t ex butternut
- 1 dl grädde
- 2 msk smör
- salt och cayennepeppar

TILL SERVERING

- 150 g grönkål, små rivna blad
- 1 msk olivolja
- 1 dl pumpakärnor, torrostade
- ½ citron, finrivet skal
- ca 800 g ugnstrostad klyftpotatis

GÖR SÅ HÄR

1. Skär köttet i sex bitar. Bryn bitarna i smör i en gryta runt om och krydda med salt och peppar. Tillsätt lök, morot, vitlök, lagerblad och tomatpuré. Bryn ytterligare någon minut. Häll på vin och fond, lägg i rosmarinkvistarna och låt sjuda tills det är mörkt, 2–3 timmar.
2. Skala och tärna pumpan. Koka mjuk i saltat vatten. Mixa slätt med stavmixer. Tillsätt grädde och smör. Smaka av.
3. Stek grönkålen krispig i olja i en het panna. Blanda med pumpakärnorna. Salta. Servera grytan med potatisklyftor och pumpamoset. Garnera moset med grönkål och pumpakärnor och servera resten vid sidan. Riv citronskal över moset och ringla på lite olivolja.

CHOKLADFONDANT MED LINGONKOLASÅS & PUNSCHGRÄDDE

TID: 30 MIN UGN: 175°

Underbart god och lyxig.

6 PORTIONER

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

LINGONKOLASÅS

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

PUNSCHGRÄDDE

- 3 dl vispgrädde
- 1 msk punsch

GÖR SÅ HÄR

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

smöret. Rör tills chokladen smält.

3. Blanda chokladen med äggvispet. Vänd ner mjölet och häll upp smeten i sex smörade ugnsäkra portionsformar. Grädda mitt i ugnen 7 min. Fondanten ska vara lös i mitten.

4. Stjälp direkt upp på tallrikar och servera (man kan ev behöva dra runt kanten med en liten vass kniv så att de lossnar ur formen).

5. Lingonkolasås: Blanda grädde, socker och sirap i en kastrull. Koka upp. Låt såsen koka kraftigt utan lock tills den är ljusbrun, ca 10 min. Rör i salt.

6. Vispa grädden fluffig och smaka av med punsch. Strö lingon på fonderarna. Häll kolasåsen över, servera med grädden.



FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

Höstens VINVAL ÄR VARIERAT

Hösten är på ingång och vi letar oss in under tak, tar fram filter och tänder ljus. Det här är viner som passar till grytorna, svampen och nyskörden de grönsaker – mat som doftar och smakar höst.

I år har skogarna och butikshyllorna dignat av svamp – ett spännande livsmedel som finns i många smaker, former och priser. Den går också att använda på många sätt. Det mest enkla och nog det godaste, är smörstekt svamp som tillbehör, eller lätt gräddstuvad på en rostad brödskiva. Men den är även läcker i paj eller i en krämig svamp-soppa. Med ett runt och smörigt vin till hamnar vi rätt in i vinhimlen. Lika höstiga är rotfrukterna, som nu är inne i sin storhetstid. Och de är billiga. Passa på att njuta av palsternacka, rotselleri, morötter, kålvarianter och jordärtskockor. Rotfrukter har en naturlig söt smak, särskilt efter tillagning. Både svamp och rotfrukter har ett givet tillbehör, ja, observera tillbehör; viltkött. Om du låter köttet vara tillbehöret hjälper du inte bara klimatet och hälsan utan även plånboken. Här kommer våra vintips till hösten!



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



Oddbird Non-Alcoholic Sparkling Wine Rosé. Nr 1983, 94 kr. Frankrike.
Alkoholfritt! Sommarbarig med mycket friska inslag och balanserad syra. Inslag av svarta vinbär, rabarber, citrus och hallon. Perfekt alternativ till höstens mat.



Mauro Primitivo Alberello 2020. Nr 32364, 79 kr.
Mörkt, bärigt och mustigt vin med inslag av boysenbär, blåbärssoppa och mörk choklad. Publikt, bärigt och saftigt med inlindad men ändå närvarande strävhhet. Servera svalt som pratvin eller till kryddig mat.



Côtes du Rhône Blanc 2019. Nr 71947, 125 kr.
Läckert, runt och frestande med soliga smaker av gula plommon, persika, apelsin, nötter, salvia och muskot. Perfekt svampvin.



Irony Chardonnay, 2018. Nr 72401, 139 kr.
En "jänkarchard" som har sett ekfat är kanske överraskande? Smaken är rund och smörig på ett smakrikt sätt. Stilen är lite smått otrendig men med en krämig mild smak. Aromer av mocca, rostade fat och tropisk frukt. En fin kompanjon till höstens rotfrukter.



Langlois Crémant de Loire Brut. Nr 7404, 150 kr.
Ett bubbel som aldrig gör bort sig oberoende av situation. Klassiskt och elegant med sin friska syra. När du vill lyxa till matlagningstiden.



Garzón Reserva Tannat, 2019. Nr 3210, 129 kr.
Har du provat vin från Uruguay? Om inte så passa på att testa detta guldgruv. Garzón bjuder på ett tätt och maffigt vin med mörka skogsbär, örter, lagerblad, choklad och peppar. Fylligt, kraftigt och framför allt gott.

TIPS I TIDEN! Mer Smak i samarbete med De Cecco



Cavatappi med krämig kantarellsås och parmesan

En riktigt smarrig vegetarisk italiensk höstpasta.

4 PERSONER

- 1 gul lök
- 1–2 klyftor vitlök
- 3 msk De Cecco Classico olivolja
- 500 g svamp, tex trattkantarell, gul kantarell eller skogschampinjon
- 3 msk smör
- 1 dl vitt vin
- 1 pkt De Cecco Cavatappi, 500 g
- 1 pkt Granarolo Mascarpone, 250 g
- 1–2 dl pastavatten
- 1 msk honungsdijon salt och svartpeppar
- 1 kruka persilja, finhackad
- 1 ½ dl Granarolo Parmigiano Reggiano, 150 g

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt på pastavattnet. Finhacka gul lök och vitlök.
2. Stek löken i olja på svag värme tills den är mjuk och blank, den ska ej få färg. Lägg över på en tallrik.
3. Grovhacka svampen och torrstek i varm panna tills all vätska släppt. Tillsätt smör, salt och svartpeppar. Lägg i löken och häll på vinet, koka ihop.
4. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Rör ner Mascarpone i kantarellerna. Justera kantarellsåsen till önskad tjocklek med pastavatten som du tar från pastan som kokar. Smaka av med honungsdijon, salt och svartpeppar.
5. Häll av vattnet och rör ner pastan i såsen tillsammans med finhackad persilja. Spar några kvistar persilja till garnering.
6. Servera och toppa rikligt med riven parmesan, nymalen svartpeppar samt lite färsk persilja.

ITALIENSK PREMIUMPASTA

De Cecco Cavatappi är gjord på semolinan, kärnan av durumvetet, som drar åt sig lagom

med vätska och därmed bibehåller doft och smak på ett ypperligt sätt. De Cecco bronsvalsar pastadegen för att ge en strävar yta som suger upp såser och smaker bättre.

De Cecco Classico – extra jungfruolivolja från Italien

En olja av hög kvalitet, med guldgul färg med gröna reflexer och med tydlig olivdoft med toner av gräs. Smaken är fyllig, behaglig och balanserad och lyfter fram smaken i alla maträtter. Classico är idealisk för alla användningar, både tillagad och rå.

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

NEXT MEX

Upptäck tacos på en helt ny nivå – med nya smaker, spännande ingredienser och oväntade kombinationer. Så blanda och ge, prova dig fram – och ta dina tacos till nästa nivå.

Medlemserbjudande finns laddat på ditt Coop-kort!

Gäller för dig som har fått Mer Smak nr 6. Lokala avvikelser kan förekomma.

VEGGIE TACOS FÖR 4 PERSONER

- 1½ paket Santa Maria Tortilla Corn & Wheat Small (ca 3 tortilla per person)
- 2 msk olja
- 1 blomkålshuvud (600 g)
- 1 påse Santa Maria Spice Paste for Veggie Tacos
- ½ dl vatten
- 1 huvud, hjärtbladsallad
- 4–6 rädisor, i tunna skivor
- 1 dl rostade pumpafrön
- 1 flaska Santa Maria Tomatillo Salsa
- 1 burk Santa Maria Lime & Jalapeño Mayo

Gör så här

- 1 Förbered grönsakerna, skär rädisorna i skivor och grovhacka salladen. Lägg allt åt sidan på ett fat.
- 2 Värm bröden i en het, torr stekpanna på medelstark värme, ca 10 sek per sida tills de är lite rostade och puffar upp. Lägg de värmda bröden under en kökshandduk för varmhållning.
- 3 Hetta upp olja i en stekpanna. Bryt blomkålshuvudet i småbuketter. När stekpannan är het lägg i blomkålsbitarna och vänta ca 2 minuter innan omrörning, så de blir rejält brynta. När blomkålen fått fin färg och är lite mjuk, tillsätt Santa Maria Spice Paste for Veggie Tacos och vatten under omrörning. Ta bort ifrån värmen.
- 4 Servera med samtliga ingredienser vid bordet inklusive salsa och mayo. Låt var och en bygga sina tacos.

VARIERA!

Byt ut blomkålen mot 400–500 g fast tofu. Smula sönder den och stek tills den blivit lite brynt, blanda med Santa Maria Spice Paste for Veggie Tacos.

NYHET!



Hitta alla våra recept och läs mer på santamaria.se

[santamariasverige](https://www.santamariasverige.se)

Santa Maria

Fem rätter
inspirerade av
Japan, Korea &
Thailand.

Alla älskar ASIATISKT!

Vad skulle du bjuda på om chefen kom på middag? Restaurang Tegelbackens kökschef Vendela Wikström bjuder Markus Aujalay på sina **ASIATISKA FAVORITER**.

RECEPT: VENDELA WIKSTRÖM STYLING: SMILLA LUUK
FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

Jag lagade maten

Namn: Vendela Wikström, kökschef på restaurang Tegelbacken i Stockholm.

Relation till asiatisk mat: "Jag älskar asiatiskt. Det är något av min comfort food. Jag har aldrig jobbat med asiatiskt men alltid lagat det hemma."

Mer av Vendela: På instagram hittar du fler av hennes favoriträtter på Vendelawho.

7

FÄRSPANNA MED LIMEMAJO

TID: 40 MIN  

"Det här är något jag lagar ofta hemma. Den är så enkel och god!"

4 PORTIONER

- 500 g fläskfärs eller blandfärs
- 1 msk neutral olja
- 2 vitlöksklyftor, finhackade
- 40 g ingefära, finhackad
- 1 röd chili, finhackad
- 3 msk japansk soja
- 2 msk hoisinsås
- 2 msk oyster sauce
- 1 msk fisksås
- 2 salladslökar, tunt skivade
- 1 thaibasilika, plockade blad

TILL SERVERING

- 3 dl jasminris
- 2 avokador, tärnade
- 1 gurka, tärnad
- 250 g frysta sojabönor, tinade
- 200 g färska böngroddar, avsköljda
- 1 röd chili, hackad
- ½ lime, i klyftor

LIMEMAJO

- 2 dl majonnäs
- 1 dl hackad koriander
- ½ lime, finrivet skal och saft
- ½ vitlöksklyfta, finriven
- salt

GÖR SÅ HÄR

- Koka riset enligt anvisning på förpackningen.
- Blanda majonnäsen med koriander och lime, smaka av med vitlök och salt.
- Stek köttfärsen i olja så den får ordentligt med färg. Tillsätt vitlök, ingefära och chili. Stek någon minut till. Tillsätt alla såser och vänd ner salladslök och thaibasilika på slutet. Spara lite att garnera med.
- Servera ris och färs med avokado, gurka, sojabönor, böngroddar och limemajon. Servera ev med extra chili och limeklyftor.

MER SMAK NR 6 2021

Markus
Aujalay blir
satt i arbete.

Tillbehören gör den
här rätten till en trevlig
plockrätt som passar
hela familjen.

Vendela hettar upp olja i en kastrull med höga kanter och friterar kycklingen, några bitar i taget.



Det är inte första gången Vendela bjuder Markus på asiatiskt. "Jag brukar laga mycket asiatiskt till personalen."



Markus och Sixten väntar på att få provsmaka gurksalladen.



REDAKTIONENS VAL

SPICY CHICKEN

TID: 50 MIN  

"Det här är en riktig pang-rätt!
Om du älskar het mat kan inget gå fel. Alla älskar den!"

4 PORTIONER

- 3 dl jasminris
- 450 g kycklinglårfilé
- 2 dl potatismjöl
- 2 äggvitor
- neutral olja, att fritera i
- 2 salladslökar, till servering

SÅS

- 1 dl japansk soja
- ½ dl strösocker
- 5 msk gochujang, koreansk chilipasta
- 2 msk ketchup
- 2 msk honung
- 2 msk risvinäger
- 2 vitlöksklyftor, finrivna

KÅLSALLAD

- 200 g spetskål eller vitkål
- 1 röd chili
- 1 kruka koriander
- 2 dl majonnäs
- 1 liten vitlöksklyfta
- salt

GURKSALLAD

- 1 msk japansk soja
- 1 msk gochujang
- ½ msk risvinäger
- ½ msk strösocker
- ½ vitlöksklyfta
- 1 gurka
- 1 msk sesamfrön

GÖR SÅ HÄR

- Koka riset enligt anvisning på förpackningen. Lägg alla ingredienser till såsen i en kastrull och låt sjuda ca 5 min.
- Dela kycklingbitarna i 3–4 bitar. Håll upp mjölet i en stor bunke. Vispa äggvitan lätt i en annan bunke. Lägg ner kycklingbitarna i rismjölet och vänd runt så de blir ordentligt täckta. Skaka av överflödigt mjöl och lägg bitarna i äggvitan. Vänd runt så att alla blir kladdiga. Vänd bitarna en i taget ytterligare en gång i mjölet. Hetta upp olja i en kastrull med höga kanter. Fritera kycklingen när oljan är 160°, några bitar i taget. Låt rinna av på

hushållspapper. Vänd runt kycklingen i den varma såsen vid servering.

3. Coleslaw: Strimla vitkålen, hacka chili och koriander. Vänd runt med majonnäs. Smaka av med vitlök och salt.

4. Smashed gurka: Blanda soja, gochujang, risvinäger, socker och vitlök i en skål. Banka gurkan med en kavel, mortel eller liknande. Skär sedan gurkan i ojämna bitar. Vänd runt gurkan i dresingen. Toppa med sesamfrön.

5. Servera kycklingen med ris, kålsallad och gurksallad. Toppa med salladslök och sesamfrön.

2

Krispig het kyckling med sötsyrlig sås. Urgott!



Banka gurkan med en kavel innan du skär den i bitar.



TJÄNA POÄNG NONSTOP

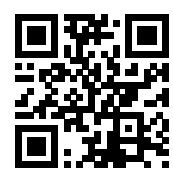
POÄNG PÅ SVAMPKORGEN. HALSDUKEN. SPABEHANDLINGEN. TÅGBILJETTEN. SÄLLSKAPSSPELET. VINTERDÄCKEN. UTEBELYSNINGEN. VANDRINGSKÄNGORNA. ALLT DU HANDLAR. I HELA VÄRLDEN.

Ansök idag och få
10 000 bonuspoäng



Fler poäng – ännu snabbare

Som Coop-medlem kan du uppgradera ditt medlemskort till Coop Mastercard och tjäna fler poäng, ännu snabbare. Med Coop Mastercard får du nämligen poäng nonstop på allt du handlar – överallt. Poängen kan du sedan använda till produkter, upplevelser och värdecheckar hos Coop. Ansök före 21 november på coop.se/CoopMC och få **10 000 bonuspoäng**.



Scanna här för att komma till ansökan.

Erbjudandet om 10 000 bonuspoäng gäller t.o.m 21 november 2021 och är värt ca 100 kr. Effektiv ränta 16,78 % vid utnyttjad kredit på 20 000 kr återbetalt under 1 år (2020-02-05).

3

ENKEL RAMEN

TID: 35 MIN

Misopastan ger Vendelas snabba ramen ett extra djup.

4 PORTIONER

- 12 dl vatten
- 2 köttbuljongtärningar
- 2 msk misopasta
- 2 msk japansk soja
- ½ msk strösocker
- 4 ägg
- ½ dl sesamfrön
- 400 g nötfärs
- neutral olja, till stekning
- 1 vitlöksklyfta, finhackad
- 2 msk finhackad ingefära
- salt
- 3 dl majs
- 1 färsk jalapeño, tunt skivad
- 250 g äggnudlar/vetenudlar

- 1 kruka koriander, grovt skuren
- 1 lime, klyftad, och ev salladslök

GÖR SÅ HÄR

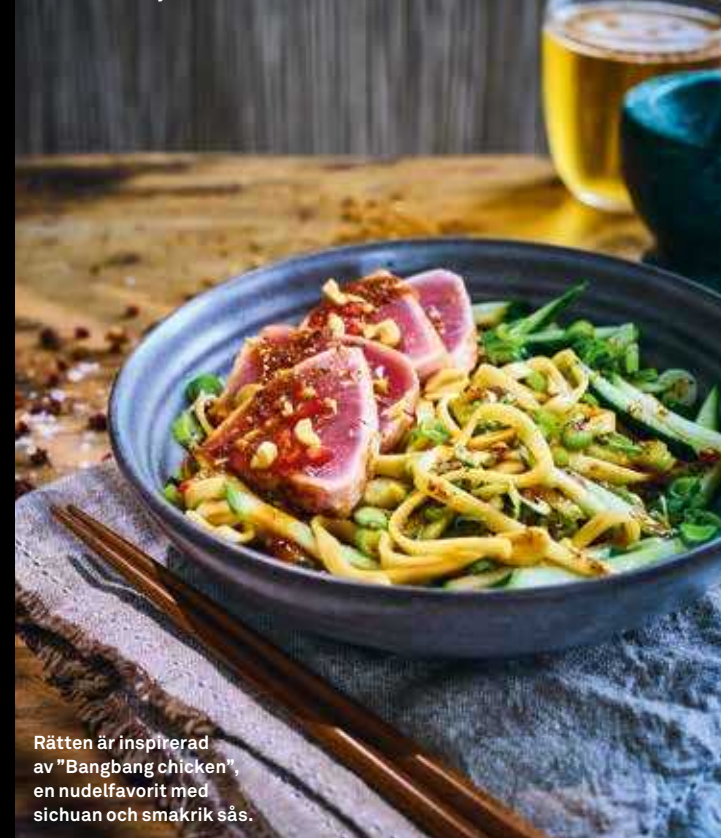
1. Koka upp vatten och buljongtärningar. Tillsätt miso, soja och socker.
2. Lägg äggen i en kastrull med kallt vatten och låt dem koka 5 min för en krämig gula. Spola äggen i kallt vatten och skala direkt.
3. Rosta sesamfröna i torr panna till fin färg och mortla fröna fint.
4. Bryn köttfärsen i lite olja i en stekpanna. Tillsätt vitlök, ingefära och sesamfröna. Smaka av med salt och stek ytterligare några minuter.
5. Fräs majs och jalapeño i smör eller olja. Smaka av med salt.
6. Koka nudlarna enligt anvisning på förpackningen och fördela dem i fyra skålar. Lägg på färs, majs och ett delat ägg. Toppa med koriander. Håll över buljongen vid servering och toppa ev med salladslök. Servera med limeklyftor.



Om du är sugen på ramen mitt i veckan är det här receptet perfekt!

4

CHILIOLJA: Lägg 2 msk chiliflakes, 1 msk paprikapulver, 2 skivade vitlöksklyftor och ev 1 stjärnanis i en värmetålig bunke. Hetta upp olja till 160° och håll över kryddorna. Låt kallna och förvara sedan i en burk. Håller minst 1 månad i kylan.



Rätten är inspirerad av "Bangbang chicken", en nudelfavorit med sichuan och smakrik säs.

HETA NUDLAR MED FÄRSK TONFISK

TID: 35 MIN

"Sichuanpepparn kittlar lite på tungan. Jag tycker att det är den som gör rätten."

4 PORTIONER

- 1 msk sichuanpeppar
- 2 msk sesamfrön
- 1 dl japansk soja
- 2 msk risvinäger
- 1 ½ msk strösocker
- 3 msk chiliolja (alt 1 finhackad röd chili och olja)
- 1 msk sesamolja
- 1 vitlöksklyfta, finriven
- 1 gurka
- 400 g färsk tonfisk i bit*
- 1 ½ frp äggnudlar (375 g)
- 2 salladslökar, tunt skivade
- 1 dl jordnötter, grovt hackade

GÖR SÅ HÄR

1. Rosta sichuanpepparn i en torr, het stekpanna

- (enbart de blomliknande skalbitarna). Rosta tills det börjar dofta (1 minut). Tillsätt sesamfröna och rosta till fin färg. Mortla allt till ett pulver.
2. Blanda soja, risvinäger, socker, chiliolja, sesamolja, vitlök och sichuanpepparpulvret. Spara lite till servering.
3. Skär gurkan likt tändstickor. Pensla tonfisken med olja. Stek i en riktigt het panna så att alla sidor får fin färg. Insidan ska vara rå, skär upp i centimetertjocka skivor.
4. Koka nudlarna och spola hastigt av dem med kallt vatten. Blanda med dresingen. Vänd ner gurkan och salladslöken. Fördela i skålar och toppa med tonfisk, jordnötter och ev extra sichuanpeppar.

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



Prov-
smakning
pågår.

BOWL MED SVAMP & KRISPIG PANKO (ONSEN BOWL)

TID: 40 MIN

"Dressingen med soja, ketchup och sesamolja är så himla god! Den funkade till allt."

4 PORTIONER

3 dl sushiris eller jasminris

4 ägg

1 dl pankoströbröd

1 msk neutral olja

300 g shiitakesvamp

100 g grönkål

1 stor schalottenlök, tunt skivad

olja och smör, till stekning

GÖR SÅ HÄR

1. Koka riset enligt anvisning på förpackningen. Koka upp 2 liter vatten i en kastrull och dra den från värmen. Häll i ½ liter kallt vatten och lägg i äggen. Låt dem ligga i vattnet 18 min innan de sköljs ordentligt i kallt vatten.

2. Stek ströbrödet i olja till fin färg. Låt rinna av på hushållspapper.

3. Dela svamparna på längden och riv grönkålen i mindre bitar. Stek svampen i olja och smör i het stekpanna till fin färg. Vänd ner kålblad och lök och stek lite till. Blanda soja, ketchup och sesamolja.

4. Fördela riset i fyra skålar. Lägg på svamp- och kålblandningen. Skeda över dressingen. Forma ett hål i mitten och knäck i ett ägg i varje skål. Toppa med panko och salladslök.



Servera gärna
bowl med extra
dressing.

Detta är en annons från Brutal Brewing

SVERIGES NYA FOLKÖL

Nu lanserar Brutal Brewing en helt ny typ av folköl med full smakstyrka men med lägre alkoholhalt – Taste-A-Lot 2,7%. Bryggmästare Richard Bengtsson har lett arbetet med det nya, mer smakrika folkölet som bryggs med en ny, unik teknik.

Taste-A-Lot 2,7% är en ny typ av folköl, kan du utveckla det?

– Taste-A-Lot framställs genom en unik metod där ett starköl har kombinerats med en alkoholfri brygd. Ett starköl har en mycket mer komplex smakprofil än ett folköl just på grund av att man måste mata jästen med mer råvaror för att få upp alkoholstyrkan. Smakprofilerna från malten och humlen får utvecklas betydligt mer. Det kombineras sedan med en alkoholfri brygd för att nå rätt alkoholhalt. Den här tekniken skapar en kombination av två fullt utvecklade brygder som därigenom har avsevärt större fyllighet och komplexitet än ett vanligt folköl, säger Richard Bengtsson.

Så den starka utvecklingen av alkoholfritt öl banade väg för er nya bryggteknik?

– Ja, grunden bygger på resan med alkoholfritt öl, men det här är ett utvecklingsarbete som har pågått i flera år och som vi är stolta över att nu kunna lansera.

DET HÄR ÄR
TASTE-A-LOT 2,7%

IPA:

THE FLORAL AND INTENSE

India Pale Ale med maltig smak, markerad humlebeska och angenäm humle- och grape- och passionsfrukt. PASSAR TILL: Ölets kraftiga humle- och maltprofil passar bra till grillade rätter.

FÄRG: Karamellig.

MALT: Pilsner, mörk karamellmalt, Caraaroma och Crystal malt.

HUMLE: Herkules, Amarillo, Cascade och Galaxy.

HOPPY LAGER:

THE FRUITY AND AROMATIC

Detta är en modern ljus lager med humle- och grape- och grape- och passionsfrukt. Balanserad maltkropp med markerad beska.

PASSAR TILL: Det är ett aromatiskt öl som smakar mycket och passar till det heta asiatiska köket.

FÄRG: Gyllene.

MALT: Pilsner, Münchner och karamellmalt.

HUMLE: Herkules, Mosaic, Galaxy och Centennial.

PILSNER:

THE CRISP AND FRESH

Pilsner karaktäriserad av lätt humle- och grape- och grape- och passionsfrukt. Balanserad mix av Pilsner- och Münchnermalt bidrar med fyllighet och kropp. PASSAR TILL: Beskan matchar klassisk husman med salta och milda smaker.

FÄRG: Ljusgul.

MALT: Münchner och Pilsner.

HUMLE: Herkules och Perle.



Alkohol kan skada din hälsa.

NU ÄR VI ÄVEN FISKENS GODASTE VÄN

Tre goda och krämiga såser som passar perfekt till fisk. Med hetta från chili, söt mango eller klassikern med citrus och dill.



LOHMANDERS

*LOKALA AVVIKELSER I SORTIMENTET KAN FÖREKOMMA

"Coops engagemang gjorde att vi vågade satsa."

**Änglamark
fyller 30 år!**

Vi firar med tårta
på sidan 58.



Mathjältarna: Bröderna Olof & Dan Widegren

Ekologiska pionjärer

Bröderna Widegren från Gotland var pionjärer med att leverera morötter till Änglamark. I år fyller Sveriges grönaste varumärke 30 år. Här blickar morotsodlarna tillbaka på sin gröna resa med Coop.

På Widegrens gård har man odlat morötter i tre generationer. 1986 tog bröderna Dan och Olof över odlingen från sina föräldrar, de ville hitta på något nytt och anmälde sig till en kurs i alternativ odling. Det skulle bli startskottet till "Gotlands alternativodlarförening" – en samling odlare som sålde ekologiska grödor under eget varumärke. När Gröna Konsum 1991 lanserade sitt varu-

märke Änglamark ville de självklart ha med alternativodlarna på tåget. Men gotlänningarna var skeptiska.

– Vi hade byggt upp ett eget varumärke som vi var stolta över. Nu skulle det säljas under Änglamarks varumärke. Vi kom fram till en kompromiss; vi skulle få ha vårt varumärke på baksidan av påsen, säger Dan Widegren.

Med Konsum som storkund ökade trycket på bröderna. Den konventionella odlingen skulle helt fasas ut och ersättas med ekologisk. Den stora utmaningen var att utöka odlingsmark och hitta hållbara lösningar för ogrärensning och insektsbekämpning. Det var lite som att börja om, minns bröderna.

Fortsättning på nästa sida ➔

Nu liksom då rensar man ogräs för hand på Widegrens gård på Gotland. Bröderna Olof och Dan Widegren var några av de första ekodlare som levererade grödor till Änglamark som fyller 30 år i år.

FOTO: ROGER ARLEVO

→ – Konsums stöd under uppbyggnadsfasen betydde mycket. Inköpsansvarig och butikspersonal gjorde flera studiebesök på gården. Det är ju en risk, att som egen företagare lägga allt i samma korg. Sälja en produkt till en kund. Deras engagemang bidrog till att vi vågade satsa.

Bröderna har experimenterat med andra grödor och även med olika morotssorter. Men nya grödor kräver nya odlingstekniker och maskiner. Idag menar de att fler odlare satsar på ett fåtal grödor och blir mer specialiserade. Att det just blev morot för Widegrens var föräldrarnas förtjänst, som stod för inspirationen.

– Att få ha utvecklat deras livsverk till en ekologisk odling har varit oerhört inspirerande. Många säger att Widegrens morötter är så goda. Egentligen vet vi inte hemligheten bakom den goda smaken. Men den gotländska kalkrika jorden i kombination med vattenförhållanden och antalet soltimmar verkar vara bästa förutsättningarna för en god morot, säger Dan.

Efter en generationsväxling som inledes 2012 ägs och drivs Widegrens gård idag av brödraparet Jakob och Olof Ansén. De bygger vidare på gårdens ekologiska historia och med drivkraften att alltid arbeta långsiktigt och hållbart. För Dan och Olof har livet blivit lite lugnare.

– Ekologisk grönsaksodling är komplext, och som odlare oroas man ständigt över skyfall som riskerar att slå ut hela skördar. Nu ansvarar vi inte längre för odlingen, men vi konstaterade senast igår att oron över skörden är svår att släppa. Den finns där, även om den idag är mindre. ♥

Text: Åsa Lekberg

Detta är Änglamark!

• **1991 startades** Änglamark, som idag är Sveriges grönaste varumärke, och har Sveriges största KRAV- och miljömärkta sortiment med över 750 varor.

• **Namnet hämtades** från filmklassikern Äppelkriget från 1971 där Sven-Bertil Taube sjunger ledmotivet "Änglamark" som pappa Evert skrivit.

• **En av de första** produkterna var en fil med acidofilus. Med tiden har sortimentet breddats och smakerna utvecklats. De ekologiska principerna utvecklades genom samtal med forskare, bönder, eldsjälar och ideella organisationer och Änglamark utvecklas hela tiden utifrån framtidens krav och möjligheter. Idag är fler medvetna om mat, hälsa, miljö och hållbarhet, och det ska vara enkelt att välja rätt.



Ett supergott litet tilltugg före middagen.

SMÖRDEGSSNITTAR MED FETAOSTKRÄM & MOROT

TID: 35 MIN UGN: 200°

Matiga snittar med honungssötma på den salta fetaosten.

20 STYCKEN

- ✱ 250 g smördeg (1 förpackning)
- ✱ 1 ägg
- ✱ 2 morötter
- ✱ 1 tsk olivolja
- ✱ 75 g fetaost
- ✱ 1 dl crème fraîche
- ✱ ½ dl skuren gräslök
- ✱ 40 g ärtskott
- ✱ 2 msk flytande honung svartpeppar och flingsalt

Änglamarks morötter har funnits i 30 år.

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Skär ut 20 rutor ur smördegen och lägg dem på en plåt med bakplåtspapper. Nagga med en gaffel och pensla med lättvispat ägg.
2. Hyvla moroten till långa remsor. Vänd runt i olja och lägg dem på samma plåt, vid sidan. Tillaga mitt i ugnen ca 5 min.
3. Lyft bort morötterna och grädda smördegen gyllene och puffig, ca 10 min till. Mosa fetaosten och rör ihop med crème fraîche. Bred krämen på snittarna och lägg morötterna ovanpå. Toppa med gräslök och ärtskott. Ringla över honung och dra ett varv med peparkvarnen. Smula över lite flingsalt.

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



Spritsa
Gör snygga kakor och toppingar! Sprits, 39,90 kr.

Zest!
Riv citrus och vitlök blixtnabbt. Zestjärn, 149 kr.

Cool korg
Brödkorgar i olika storlekar, från 79 kr.

Kolla in Coop Hemma på instagram för mer inspiration.

Viktig
Snygg smidig slickepott, 79 kr.

Höstfix!

Gör det bästa av de mörka kvällarna. Baka och gör lite mysigt hemma!



Så smart!
Bakmatta i silikon, 40x60 cm, 99 kr.

Höstiga
Glasunderlägg, 29,95 kr/4-pack.

Skål!
Rostfria skålar från 79 kr.

Fräscha ränder
Kökshandduk i bomull, 44,95 kr.

Ny färg!
Mossgrönt känns nytt! Grytlapp, 39,95 kr.

Visp
Ballongvisp till smeten, 59,90 kr.

SMAKRIK MERLOT FRÅN VACKRA GARDASJÖN

Generös Merlot fylld av mogna mörka bär, choklad och eleganta ekfat. Ett vin som bjuder på gastronomisk bredd och komplexitet.

Utmärkt till BBQ, höstens grytor samt pizza och pasta med svamp.

ZENATO GARDA MERLOT 2016
ART NR 32224 ALK 13,5%

149 KR



It's a bargain
WINE TABLE 2021

PROVINUM
SET FOR GASTRONOMY

Alkohol är beroende-framkallande

Grymt goda GRATÄNGER!

En smarrig gratäng som puttrar klart i ugnen och sprider ljuvliga dofter i köket får alla att samlas runt bordet.

ENKELT och SUPERSMIDIGT!

RECEPT: SARA BEGNER & ULRICA BRYDLING
FOTO & STYLING: EVA HILDÉN

Tips!
Om du inte gillar chèvre kan du välja fetaost istället.



LÄTT SOM EN PLÄTT

VEGETARISK TORTELLINI-GRATÄNG

TID: 30 MIN UGN: 200°

En rätt att längta hem till. Så mycket smak och krämighet.

4 PORTIONER

- 180 g chèvre
- 1 burk soltorkade tomater i marinad, 200 g
- 3 dl crème fraîche
- 3 dl vatten
- 1 vitlöksklyfta, finriven
- 1 tsk torkad timjan
- ½ tsk salt
- ½ tsk svartpeppar
- 500 g ost- och spenatfyllda färskapastaknyten
- 400 g fryst bladspenat (tinad) eller 250 g broccoli i buketter
- 2 dl riven ost

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 200°. Lägg chèvre, avrunna soltorkade tomater, crème fraîche, vatten, vitlök och timjan i en bunke. Mixa med stavmixer. Salta och peppra.
- Vänd ihop med pasta och urkramad spenat. Häll över i en gratängform.
- Toppa med riven ost och tillaga mitt i ugnen ca 30 min.

Kålsallad

Alla gratängerna innehåller någon form av grönsak, men om man vill ha något krispigt till är en kålsallad perfekt. Strimla vitkål tunt. Salta och krama runt. Vispa ihop olivolja, vinäger, svartpeppar och gärna lite honung. Vänd ihop med vitkålen och låt stå en liten stund före servering.



Servera med kokt potatis eller en stor sallad vid sidan.

LAXGRATÄNG MED SPENAT

TID: 45 MIN UGN: 175°

Sååå bra sätt att servera lax. Jättegott med smaken av dillfrö.

4 PORTIONER

- 250 g varmrökt lax
- 3 dl strimlad purjolök
- 70 g babyspenat
- 6 ägg
- 5 dl crème fraîche

- 150 g riven lagrad ost
- 1 vitlöksklyfta, riven
- 1 tsk stött dillfrö
- 2 tsk salt
- ½ tsk grovmalen svartpeppar
- cocktailtomater, som topping
- ev dill

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 175°. Skär laxen i bitar. Lägg lax, purjolök och spenat i en gratängform, ca 20 x 30 cm.
- Vispa ihop ägg, crème fraîche, ost, vitlök, dillfrö, salt och peppar och häll i formen. Toppa med tomaterna.
- Tillaga mitt i ugnen tills äggstanningen stannat och gratängen fått lite färg, ca 35 min. Garnera ev med dill vid servering.



25%

på ett helt köp för
Coop-medlemmar

Vi tar hand om din ögonhälsa.

Hos Synoptik kan vi upptäcka tecken på vanliga ögonsjukdomar tack vare vår utökade synundersökning Syna Ögat™. Då ingår alltid synfältsmätning, ögonbottenfotografering och tryckmätning. Vi hjälper dig och hela din familj till en bättre syn, boka din tid på synoptik.se. Välkommen!

Synoptik

Experter på optik sedan 1931



Rabatten kan ej kombineras med andra erbjudanden och gäller tills vidare.
Läs mer på www.coop.se/synoptik



Servera med pasta – jättegott!

GRATÄNGER / Enkelt & supersmidigt

BLOMKÅLSGRATÄNG MED CHORIZO

TID: 40 MIN UGN: 200°

Alltså, nötsmör... Det gör blomkålen till en favorit. Du måste prova!

4 PORTIONER

- 1 blomkålshuvud
- 2 msk olivolja
- 1-2 chorizo/salsiccia, à ca 100 g

NÖTSMÖR

- 100 g smör
- 2 dl hackad persilja
- 1 vitlöksklyfta, riven
- 50 g mandel eller hasselnötter, grovhackade
- 1 citron, finrivet skal



GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 200°. Skär blomkålen först på hälften och sedan i skivor. Lägg i en form och ringla över olja. Tillaga mitt i ugnen cirka 20 min.
- Blanda ingredienserna till nötsmöret. Halvera citronen. Skär chorizon i strimlor. Klicka smöret ovanpå blomkålen och fördela korven ovanpå. Lägg dit citronen och ställ in i ugnen ytterligare 10 min. Servera gärna med pasta.

Smygstarta helgen
med lite tacokänsla.

NACHOGRATÄNG

TID: 45 MIN UGN: 200°

Nachochips i gratängen är hemligheten!
Plus supergod smak.

4 PORTIONER

- 1 gul lök
- 4 tomater
- 1 msk neutral olja
- 200 g majs
- 1 röd chili, finhackad
- 1 vitlöksklyfta, riven
- 1 msk spiskummin
- 70 g spenat/grönkål salt och svartpeppar
- 6 ägg
- 5 dl mjölk
- 300 g riven ost
- 200 g nachochips
- koriander, till garnering

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 200°. Skär löken i tunna klyftor och tomaterna i tärningar.
- Hetta upp olja i en stekpanna. Stek lök, majs, chili, vitlök och spiskummin några minuter. Vänd ner spenat och tomater i pannan. Smaka av med salt och peppar. Häll i en gratängform, ca 20x30 cm.
- Rör ihop ägg, mjölk, ost och lätt krossade nachochips och häll i formen. Vänd ev runt lite så det blandas. Tillaga mitt i ugnen ca 30 min.
- Garnera med koriander.

Tips!

Stek i en stekpanna som tål ugn så är det bara att hålla ner äggstanningen direkt i den.



MER SMAK NR 6 2021

OSTGRATINERAD CURRYFISK

TID: 30 MIN UGN: 200°
Krämig fisk med grädde, svamp, spenat och ost. Ett helt perfekt sätt att värva nya fiskälskare!

- 4 PORTIONER
- 1 gul lök, strimlad
 - 1 msk smör
 - 100 g champinjoner, skivade
 - ½ msk curry
 - 1 msk vetemjöl
 - 1 dl vatten
 - 2 dl grädde
 - ½ msk honung
 - 70 g babyspenat
 - 400 g fryst torsk, tinad
 - 1 tsk salt
 - ½ tsk svartpeppar
 - 2 dl riven ost

TILL SERVERING
ris (gärna rårís), eller potatis

GÖR SÅ HÄR

1. Bryn löken i smör under omrörning till fin färg. Tillsätt svamp och curry och stek några minuter till.

2. Pudra över mjölet och rör om. Häll i vatten, grädde och honung, låt koka ihop till en jämn sås.

3. Lägg spenat i botten på en ugnform och lägg fisken ovanpå. Salta och peppra. Häll över såsen och toppa med riven ost. Gratiner mitt i ugnen ca 20 min. Servera med ris eller potatis.



Ljuvligt krämig currysås i gratängen.

TIPS I TIDEN! Mer Smak i samarbete med Oatly och Dr Oetker



iMat Visp – vispbar inte-grädde!

I grytan. På tårtan. För planeten.

Trots att Oatlys havrebaserade produkter har funnits på marknaden ett bra tag nu är det inte förrän helt nyligen de lanserade sin visp. Enligt dem själva har det alltid funnits en stor efterfrågan, men det tog dem flera år att ta fram en visp som de tyckte blev tillräckligt bra. Vispen kan du med fördel använda i varm matlagning, vispa till tårtan eller hålla direkt på jordgubbarna. Sist men inte minst har den ett 88 % lägre klimatavtryck* jämfört med kogrädde. Du hittar den i kylskåpet!



*CarbonCloud AB, Sverige, klimatdata baserad på Oatly iMat Visp och svensk vispgrädde (2020).

TA GENVÄGEN TILL PROFFSIGA KAKOR

Det har aldrig varit enklare att göra egen icing och frosting! Vår mix går snabbt att blanda ihop, och sedan är det bara att spritsa/garnera dina bakverk. Den kan användas som smörkräm, frosting eller icing. Mixerna finns i tre goda smaker: choklad, citron och bärsmak.

SMÖRKRAM: Tillsätt 125 g rums-tempererat smör och vispa ihop.

FROSTING: Tillsätt 100 g kall cream cheese + 50 g smör och vispa ihop.

ICING: Tillsätt ½ dl vatten, rör en stund och håll sedan på en kall kaka. Alternativt tillsätt 50 g smält smör tillsammans med vattnet för en extra krämig glasyr.



▲ Tips! Använd rödbetsskörden och gör läckra rödbetssbrownies till höstens mysiga fikastunder! För recept: oetker.se/se-sv/recept/r/rodbetsbrownies



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

GÖR SOM 526 000 ANDRA – LÄS LAND

tidningen för dig som gillar livet på landet

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



Värde 259:-

Värde 275:-

12 nr
ENDAST
259:-

+ PORTO 39 KR FÖR GÅVAN

valfri gåva
på köpet!

Paketets värde
upp till 614:-

SPARA
UPP TILL
355:-



Vinnare av Sveriges Tidskrifters
Stora Pris 2020 !

Du får boken
Hållbara husmorstips
eller 2 fina Mon Amie-skålar från Rörstrand!

Svarskort

Beställ på webben: land.se/kampanjer/466

X JATACK! Jag vill prenumerera på 12 nr av tidningen Land för endast 259 kr (ord. pris 339 kr).

Boken Hållbara husmorstips (värde 259 kr). + porto, 39 kr.
Totalt sparar jag 339 kr. LAF233828

2 st Mon Amie-skålar (värde 275 kr) + porto, 39 kr.
Totalt sparar jag 355 kr. LAF233829

+ 4 extra nummer (värde 124 kr).
Totalt sparar jag 204 kr. LAF233827

Namn _____

Adress _____

Postnr _____ Ort _____

E-post _____

Telefon/mobil _____

Ditt erbjudande!

	Värde
12nr ord.pris	339:-
+ valfri premie värde upp till	275:-
Totalt värde	614:-
DITT SPECIALPRIS	259:-*
DU SPARAR upp till	355:-*
* + porto 39:- tillkommer.	

Erbjudandet gäller t o m 2020-12-15 och endast nya prenumeranter i Sverige. Vid köp av prenumeration får du tidningen i en bekväm tillsvidareprenumeration direkt hem i brevlådan, efter ditt introduktionserbjudande. Du kan när som helst avsluta din prenumeration genom att kontakta vår kundservice. De uppgifter du lämnar på talongen kommer att användas av LRF Media AB och dess samarbetspartner t. ex. för leverans av beställda produkter, för fakturering och för att kunna ge dig tillgång till nya erbjudanden. För fullständiga villkor och information om hur LRF Media AB behandlar personuppgifter om dig som prenumerant, gå in på lrfmedia.se/avtalsvillkor och lrfmedia.se/personuppgiftspolitik. Om du har frågor eller vill ta del av de uppgifter LRF Media har om dig, begära portering, rättelse, radering eller begränsning av behandling eller invända mot behandlingen på annat sätt kan du kontakta vår kundservice, kundservice@lrfmedia.se. Om du har synpunkter på hur LRF Media behandlar dina personuppgifter kan du även vända dig till Datainspektionen. Tidningen ges ut av LRF Media AB, Box 78, 685 22 Torsby, tel 010-184 40 89.

Land

Svarspost
200 782 85
685 20 Torsby

Hjälp, vi vill ha vardagsmat – som är smart och snabb!

Inga problem. Det här löser vi!

»Föräldraledigheten är slut och jag behöver **MATINSPIRATION SOM FUNKAR I VARDAGEN**. Hur gör jag för att både få god mat på bordet och tid att vara med mitt lilla barn?» undrar Anna i Landskrona.

TEXT: ANNA GIDGÅRD MATFOTO & STYLING: EVA HILDÉN



VI SOM FICK HJÄLP!

Familj: Anna Lewerth och Adam, 1 1/2 år.

Bor: Utanför Landskrona.

Lite om oss: Anna är digital AD och Adam går på förskola. "På fritiden är vi mycket ute i naturen och i trädgården."

Favoritträtt: Adams favorit är pastaskruvar med korv eller köttbullar, medan Anna älskar grönsaker i alla former.

Det kom ett brev till redaktionen ...

Hej!

"Efter ett härligt år som föräldraledig ska jag, Anna, och min lilla son Adam, 1 år, snart in i en annan vardag med förskola och jobb. Tiden, och förmodligen också orken, att fixa bra vardagsmiddagar kommer nog att sitta lite. Jag är självständig mamma och har inte lyxen att kunna dela matlagningen och hemmafiksen med någon. Jag behöver alltså hjälp med smidiga, snabba middagar som passar både mig och min energiska lilla kille. Gärna sådana som "lagar sig själva" i ugnen medan vi leker och gör annat. Och som dessutom är goda i matlåda på jobbet nästa dag. Vi skulle bli så glada för lite hjälp och inspiration!

Vänligen, Anna och Adam Lewerth

Sara Begner: "Bra tema! Jag tror att vi är många som behöver maträtter som sköter sig själva i ugnen, oavsett familjesituation, så det här går jag igång på."

SMARTA LÖSNINGAR

1 Plan B i frysen!

När det kör ihop sig och det plötsligt inte är läge att handla (om man till exempel måste vabba) är det smidigt att ha en reservplan i frysen. Som till exempel falafelbollar som du kan servera med olika tillbehör.

2 Smarta smaksättare

Pesto finns i många olika varianter; grön, röd, med chili ... Det är en perfekt smaksättare av pasta. Hummus är en annan perfekt röra som smaksätter vilken måltid som helst. Bred ut hummusen i botten på en skål och toppa med grönsaker, kokt potatis eller vad du har för rester. Grön eller svart tapenade, svampcrème och soltorkad tomatröra är också smaksättare.

3 Portionsförpackat!

Skär ut en bit lasagne innan du börjar äta och lägg i en lunchlåda och frys in. Så härligt att kunna ta fram när det inte finns ork för matlagning.

BARNENS FAVORIT

Används även till lasagnen på sidan 36.

Måndag

TOMATSÅS MED FALAFEL

TID: 30 MIN

Den goda tomatsåsen är gjord i större mängd för att räcka till ytterligare en middag.

4 PORTIONER + SÅS TILL EN LASAGNE

- 3 dl couscous
- 1 påse frysta falafel (700 g)
- 3 dl yoghurt 10 %
- 1 vitlöksklyfta, riven
- 1/2 isbergssallad
- 1 kruka mynta

TOMATSÅS (1 1/2 LITER)

- 2 gula lökar, hackade
- 1/2–1 dl olivolja
- 4 frp krossade tomater (å 390 g)
- 3 vitlöksklyftor, skivade
- 2 tsk vinäger
- 1 msk strösocker
- 1 tsk salt

GÖR SÅ HÄR

- 1. Tomatsås:** Fräs löken i olja tills den är mjuk. Häll i krossade tomater, vitlök, vinäger, socker och salt. Låt sjuda ca 20 min. Mixa såsen slät med en stavmixer. Smaka av med ev mer socker och salt.
- 2.** Tillaga couscous enligt anvisning på förpackningen. Stek falafeln i olja tills de är genomvarma. Smaka av yoghurten med vitlök, salt och peppar.
- 3.** Servera falafeln med couscous, tomatsås, yoghurtsås och en sallad på isberg och mynta.

STORKOK!

Om du ändå gör tomatsås är det inte mycket jobbigare att göra en riktigt stor sats, som här. Den kan du ha till t ex lasagne (se sid 36) eller till pasta, eller så fryser du in i en burk att plocka fram en dag när inget funkar.

FLER RÄTTER SOM ÄR SMIDIGA I VARDAGEN —>

SENSES

Upplev skillnaden

Råvaror noga 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

DAGS ATT SE ÖVER UPPVÄRMNINGEN?

NYHET!
0,5%
HÅLLBARHETS-
RABATT

Välj vårt kloka Energilån för ett mer hållbart hushåll

Nu kan du låna 15 000 – 500 000 kr för att investera i solceller, bergvärme, energifönster och flera andra energibesparande investeringar. Förutom 0,5 % i extra hållbarhetsrabatt får du som Coop-medlem dessutom 1 % lägre ränta. Ansök och läs mer på coop.se/energilån

coop

Räkneexempel: Vid 4,90 % rörlig ränta är den effektiva årsräntan 5,50 % för ett annuitetslån på 90 000 kr med 8 års återbetalningstid med totalt 96 återbetalningar, 0 kr i uppläggningsavgift och 20 kr/mån i avavgift. Givet oförändrad ränta och avavgift blir totalt belopp att återbetala 111 051 kr och månadskostnaden 1 165 kr. Individuell ränta 3,70 %–9,90 %. Kreditgivare MedMera Bank AB (2021-01-04).



Tisdag

LAX MED PESTORISONI

TID: 25 MIN UGN: 150°

När man har ätit pasta på längden och tvären är risoni ett kul alternativ.

4 PORTIONER

- ✿ 600 g laxfilé
- 1 tsk salt
- 3 dl risoni
- ✿ 1 burk pesto (140 g)
- ✿ 250 g körsbärstomater, delade
- ✿ ½ krukbasilikblad

TILL SERVERING

- ✿ 200 g blomkål
- ✿ ½ liten rödlök
- 1 msk olivolja
- ✿ ½ msk vinäger

BARNANPASSNING

Till små barn kan det behöva göras några modifieringar. Man kan utesluta rödlöken och vinägern till salladen, eller servera det vid sidan. En del barn tycker också att kokt blomkål är godare.

1 tsk salladskrydda
salt och peppar

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 150° Lagg laxen på en plåt eller inoljad ugnform. Salta och tillaga mitt i ugnen till en innetemperatur på 48°.
2. Koka risonen enligt anvisning på förpackningen. Blanda ner pesto och tomat.
3. Skiva blomkål och rödlök tunt och vänd runt med olja, vinäger och salladskrydda. Servera salladen till laxen och risonen.



Onsdag

KYCKLING & NUDLAR MED SESAM

TID: 30 MIN UGN: 225° L

En riktig favoriträtt med sätta och sötma och härlig sesamsmak.

4 PORTIONER

- 600 g kycklinginnerfilé
- ✿ 2 msk sesamolja
- ✿ 2 tsk kinesisk soja
- ✿ 1 dl neutral olja
- ✿ 2 msk honung
- ✿ 2 vitlöksklyftor, tunt skivade
- ✿ 20 g ingefära, riven
- ✿ 1 dl sesamfrön, ev torrostade
- ½ tsk salt
- ✿ 2 tsk chiliflakes
- ✿ 500 g broccoli
- ✿ 1 gul lök, strimlad
- 200 g äggnudlar
- ✿ 1 dl japansk soja

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°. Blanda

Vill du laga
kyckling med
Sara Begner?



Köp hem ingredienser
och gå in på coopsverige på
Instagram 26 oktober
kl 17.30.

sesamolja, kinesisk soja, olja, honung, vitlök, ingefära, sesamfrön, salt och hälften av chiliflakesen. Skär broccolin i buketter och stjälken i slantar.
2. Vänd ihop marinaden med kyckling, broccoli och lök. Fördela i en långpanna. Tillaga mitt i ugnen ca 15 min tills kycklingen är klar och broccolin har fin färg.
3. Koka nudlarna enligt anvisning på förpackningen. Håll av vattnet. Vänd ihop nudlarna med soja och det ugnrostade på plåten. Smaka av med salt. Toppa med chiliflakes och ev extra sesamfrön.



Torsdag

KORVSOPPA MED POTATIS & JORDÄRTSKOCKA

TID: 25 MIN

Hur kan den bli så god med så få ingredienser? Hur som helst blir den en ny favorit.

4 PORTIONER

- 2 morötter
- 200 g jordärtskocka
- 200 g potatis
- 1 ½ liter vatten
- 3 grönsaksbuljong-tärningar
- ½ purjolök, skivad
- 4 valfria korvar, i bitar

TILL SERVERING
aioli
bröd

GÖR SÅ HÄR

- Skala och tärna rotfrukterna. Koka upp vatten och buljong-tärningar.
- Lägg i alla rotfrukter och purjolöken. Låt koka tills de är nästan mjuka. Lägg i korven och låt sjuda ytterligare 5 min.
- Servera soppan med en klick aioli och bröd.



Adam hjälper gärna till i köket.

BÄSTA SÄLLSKAPET

Att laga mat tillsammans är bästa sättet att få tid tillsammans, även om det är en del att stå i mellan jobb och middag. Och om man har varit med och lagat maten brukar den slinka ner ännu lättare!



Freitag

LINSLAGNE MED FETAOST

TID: 35 MIN UGN: 200°

Så god och saftig och väldigt enkel att laga. Använd gärna tomatsåsen från sidan 33.

6 PORTIONER

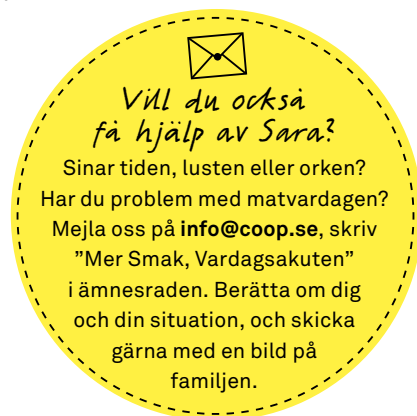
- 150 g fetaost
- 2 dl crème fraîche
- 2 dl mjölk
- ca 7 dl tomatsås
- 2 frp kokta röda/gröna linser (å 380 g), avsköljda
- 1 frp färska pasta-plattor (250 g)
- 3 dl riven ost svartpeppar

TILL SERVERING
rucola
pumpakärnor

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 200°. Smula fetaosten fint och rör ihop med crème fraîche och mjölk.

- Blanda tomatsås och linser.
- Varva tomatsåsen och feta-ostblandningen med pastaplat-torna i en passande ugnform. Toppa med tomatsås och riven ost. Tillaga mitt i ugnen ca 25 min. Servera med rucola och pumpakärnor.



Vill du också få hjälp av Sara?

Sinar tiden, lusten eller orken? Har du problem med matvardagen? Mejla oss på info@coop.se, skriv "Mer Smak, Vardagsakuten" i ämnesraden. Berätta om dig och din situation, och skicka gärna med en bild på familjen.

Mer Smak i samarbete med Kung Markatta

Grön Lyxiq taco - även till vardags!

Tofu är väldigt användbart – med enkla medel har du en smakrik och hälsosam middag, till helg eller vardag.

Vad är tofu?

Kung Markattas Tofu är gjord av sojaböner. Den är fettsnål och innehåller så mycket som 18 g protein – vilket gör den till ett perfekt köttsubstitut! Tofu har mild smak vilket gör att den passar utmärkt att marinera, eftersom den lätt tar smak av kryddor och marina-

der. Här är den smaksatt med soja och lime, men marinerad i olivolja och örter passar den utmärkt i en grekisk sallad. Eller så marinerar du den i någon av Kung Markattas såser, som Sweet chili eller Barbeque.

Kung Markatta Tofu är ekologisk, GMO-fri, Fairtrade och KRAV-märkt. Snacka om god mat!

Knaprig tofutaco med avokado- och koriandersås

Supergott med de olika konsistenserna och den smarriga såsen till!

CA 8 STYCKEN TACOS

- 1 paket naturell tofu
- 1 lime
- 3 msk havremjolk
- 1 msk tamarisoja
- 2 msk ris mjöl eller vanligt mjöl
- 2 dl panko ströbröd eller glutenfritt ströbröd
- 1 tsk spiskummin
- 1 tsk oregano
- 1 tsk starkt paprikapulver eller chilipulver
- 1 tsk salt

AVOKADO- OCH KORIANDERSÅS

- 1 avokado
- 1 dl olivolja
- 1 dl vatten
- 1 stor näve färsk koriander
- Pressad saft från 1 lime
- 1 stor nypa salt

TILLBEHÖR: 8 små majstortillbröd, ¼ fint skivad vitkål (eller coleslaw), 2 klyftade tomater, syrad rödlök, jalapeños

SÅ HÄR GÖR DU

- Dela tofun på längden och dela sedan varje halva i åtta jämnstora bitar. Pressa ut så mycket vätska som möjligt med hjälp av en pappershandduk eller kökshandduk, lägg sedan bitarna i en plastpåse.
- Rör ihop en smet på limesaft, havremjolk, sojasås och ris mjöl och håll ner den i plast-påsen. Förslut och låt stå och dra medan du förbereder paneringen.
- Rör ihop panko med kryddorna i en skål. Vänd tofubitarna i panko blandningen och placera på en plåt. Stek i en panna med rikligt med olja ett par minuter på alla sidor, eller baka i ugnen på 200° ca 15 minuter.
- Häll ingredienserna till avokadosåsen i en blender och mixa slätt. Smaka av.
- Värm tortillabröden i en panna eller i ugnen. Lägg en klick avokadosås i botten, toppa med vitkål, tomater, syrad lök, 2-3 tofubitarna och en kvist koriander. Avsluta med att ringla lite sås på toppen.



Kung Markatta Tofu hittar du i vego-kylen!

Skapa dina egna smakäventyr med tofu!

- Kung Markattas ekologiska Naturella Tofu har ett högt proteininnehåll. Hela 18g!
- Den suger lätt upp kryddor och marinader och passar

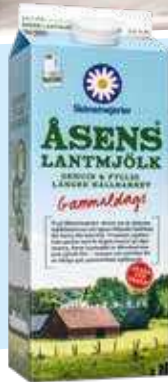
- perfekt i sallader, soppor eller på grillen.
- Om man panerar tofu i lime, soja och ströbröd och sedan steker i olja får

- man supersmarriga små knapriga bitar – perfekta att använda i tacos med krämig avokado- och koriandersås.



ÅSENS 1,5 LITER

Åsens är en lantlig mjölk med fyllig och rund smak. Vi har fått fram en ännu mer genuin smak på Åsens tack vare gediget utvecklingsarbete vid framtagandet av nya förpackningslösningen på 1,5 liter. Tillgänglig i två olika fetthalter: Original och Gammaldags mjölk.



Prova Arlas naturligt näringsrika ostar

Arla välkomnar en ny familj av ostar som är naturligt näringsrika med ett högt innehåll av protein, kalcium, vitamin B12 och zink. Ostarna är din vän i vardagen: på mackan, som snack eller i matlagning. Du kan enkelt fylla på med näringsämnen och energi för



en aktiv livsstil, utan att kompromissa med smaken. Ostarna är nyckelhålsmärkta för dig som söker magrare ost och är gjorda på 100 procent svensk mjölk.

God och snabb vardagsmat har aldrig varit enklare!

Scans Bistropytt Kyckling är en modern variant på en riktig klassiker. Fina bitar av svensk kyckling och potatis blandat med gul morot, palster-nacka och röd paprika.



En ny pyttfavorit för hela familjen!

Nytt på hyllan!

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

Exotisk juice med 100% frukt och inga tillsatser

Bravo är Sveriges största juice, vilket naturligtvis har med den goda smaken att göra. Storpack är älskad av många, och vi kände att det var dags att utöka familjen med en ny medlem! Testa vår nya Bravo Exotisk juice som innehåller 100% frukt från Persimon, Mandarin, Äpple mm. 100% naturlig, utan tillsatt socker eller tillsatser. En ren fruktglädje! www.bravo.nu.



Nu även fiskens godaste vän!

Lohmanders lanserar nu smakrika och goda såser till fisk och skaldjur. Dill & Citron, en oslagbar smak-kombination som tillsammans med crème fraiche blir en krämig, fräsch sås som passar utmärkt till lax och som bas till skagenröra. Hollandaise Chili är en hetare variant av den klassiska såsen och passar perfekt till torsk och sparris.



Vilken blir din favorit till middagen?



Mango fruktdryck

– en smak av sommar året runt

Kiviks Musteris populära fruktdryckssortiment utökas. Nu lanseras "Mango fruktdryck – en smak av sommar året runt". En härlig dryck med smak av solmogen mango som passar hela familjen. Mangon är odlad i Indien men drycken är fylld på musterierna på Österlen.

NY SMIDIGARE STORLEK MEN SAMMA GODA SMAK

Under hösten går Fjällbrynt Mjukost i ask över till en lite mindre storlek som passar alla hushåll lite bättre. Asken kommer att innehålla 330 g krämig mjukost. Du kommer fortsatt kunna hitta din favorit bland många olika smaker baserade på svensk mattradition.

Självklart görs Fjällbrynt Mjukost på enbart svensk ost.



ÄNTLIGEN! Ett växtbaserat alternativ till gräddfil!

Planti Sour Dream är ett växtbaserat alternativ till gräddfil, krämig och med en spritsig syrlighet. Den fungerar precis som en vanlig gräddfil. Perfekt till dipp, kalla såser eller tacos. 12 % fetthalt. Mjölkfri. Laktosfri. Vegansk.



GREKISKA OLIVER I FARTEN

Ibland vill man ha något litet att äta. Gärna i en praktisk förpackning. Helst något som är bra för kroppen. Det är också kul om det passar till drinken. Nu finns Fontanas utvalda grekiska oliver i snackspåsar: naturella Kalamataoliver eller gröna Halkidikioliver fyllda med vitlök, jalapeño eller pimiento.



Små smarta påsar med mycket smak.

Säsongsfavoriter!

Lindahls Tomtekvarg 500 g & Skånemejerier Pepparkaksfil 1 liter är två säsongerprodukter som är så populära att de kommer tillbaka år efter år. Båda förmedlar det bästa med julen!



Höstens nya mustiga säsfavorit

Till hösten lanserar vi en mustig bearnaise-sås med kantarell & karljohanssvamp. Eriks Bearnaise Skogssvamp är en sås med härlig umami som passar perfekt till kyckling, kött, säsongens goda rotfrukter och grönsaker.



Nyhet – en riktigt mild och krämig A-fil från Bollnäsfil

Bollnäsfil är älskad för sin milda mjuka smak och krämiga konsistens. Vår nyhet A-fil smakar precis så gott som en Bollnäsfil ska göra. Den är tillverkad efter vårt originalrecept och innehåller bakterien acidophilus. Bollnäsfil tillverkas i Sverige på svensk mjölk och passar perfekt till frukost och mellanmål för hela familjen.



Upptäck en nyttig och rolig tidning!

4nr + bok
149:-
+ porto 29:-

Erbjudandets värde 465 kr

4 nr av Språktidningen + När går skam på torra land? för bara 149 kr

I SPRÅKTIDNINGEN kan du läsa om allt från slang, svordomar och nyord till klurig grammatik, svenska dialekter och spännande språkhistoria. I varje nummer finns flera sidor där experter svarar på läsarnas språkfrågor.

PÅ KÖPET FÅR DU boken *När går skam på torra land?* med 245 frågor och svar om svenskt språkbruk. Du kan bland annat läsa om varför det heter *kroppkaka*, om skillnaden mellan *en* och *ett* *öl* och om svenskarna har missförstått ordet *semester*.

Beställ på spraktidningen.se/mersmak eller skicka in kupongen!

☐ **Ja tack!** Jag beställer 4 nr av Språktidningen för 149 kr + porto 29 kr och får boken *När går skam på torra land?* på köpet (bokens värde 149 kr). **Jag sparar 316 kr.** 161

☐ **Ja tack!** Jag beställer 5 nr av Språktidningen för 149 kr. **Jag sparar 246 kr.** 162

Namn _____

Adress _____

Postnr _____ Ort _____

Telefon _____

E-post _____

Frankeras ej
Mottagaren betalar
portot

Språk

TIDNINGEN

Vetenskapsmedia i Sverige AB
c/o Flowy
Svarspost
20661290
110 07 Stockholm

Prenumerationen är tidsbegränsad och avslutas automatiskt efter de nummer du beställt. Erbjudandet gäller tom 31/12 2021 och endast adresser i Sverige. Vid tillämnings samtycker du till att dina personuppgifter inklusive e-postadress och mobilnummer får lagras och hanteras av Vetenskapsmedia i Sverige för marknadsföring och digitala tjänster. Samtycket gäller till dess du säger upp det. Läs mer om prenumerationsvillkoren på spraktidningen.se/prenumerationsvillkor.

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

Mmm...mjölkchoklad

Vilken väljer du?

NYHET!



Mmm...Marabou

Lokala avvikelser kan förekomma.

Medlemssidorna

Nyheter, nytta och nöje för dig som är medlem



Lisa Berg är ägarombud på Stora Coop Visby. Ägarombuden väljs av föreningarnas medlemmar och har sitt uppdrag i två år. Nästa val är 24/1–6/2 2022.

VILL DU BLI ÄGAROMBUD?
KANDIDERA SENAST
31 OKTOBER PÅ
COOP.SE/VAL

"DET ÄR ROLIGT ATT VARA ENGAGERAD"

I början av 2022 är det dags för ägarombudsval. Lisa Berg, ägarombud på Stora Coop Visby, rekommenderar fler att engagera sig.

- Vi som är ägarombud har jättestora möjligheter att vara en del av utvecklingen och att påverka på riktigt, säger hon.

Vad innebär det att vara ägarombud?

- Det är vi medlemmar som äger Coop. Som ägarombud är jag länken mellan medlemmarna, min konsumentförening och Coop och för fram medlemmarnas olika perspektiv. Om det är något de undrar eller har synpunkter på kan de höra av sig till mig så tar jag upp det med min butikschef Markus Wahlgren.
- I uppdraget ingår också att vara rådgivande och tillsammans med butiken utveckla och skapa ett ännu bättre Coop.

Vad är det som lockar med att vara ägarombud?

- Jag är uppvuxen i föreningslivet och tycker att det är roligt att engagera mig och att vara en del av något. Jag har vuxit upp med Konsum. Min pappa var butiksråd och väldigt stolt över sin butik. Precis som jag i dag är stolt över min butik Stora Coop Visby. Det är en personlig butik med mycket gotländska produkter utanför ramen för en vanlig stormarknad.

Vem tycker du passar som ägarombud?

- Alla som är intresserade, engagerade och vill vara med och göra skillnad i Coop. Gärna yngre och unga vuxna med barn. Vi är för få som är under 40 år.

Kan du rekommendera andra medlemmar att kandidera till uppdraget?

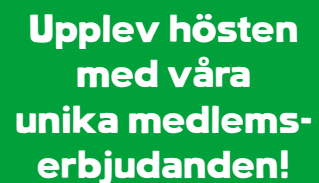
- Det kan jag absolut. Prata med din

konsumentförening eller din butikschef och hör hur de tänker om ägarombudsrollen innan du söker, då vet du vad som förväntas av dig. Vi som ägarombud har jättestora möjligheter att vara en del av utvecklingen och påverka på riktigt. ♥

Text: Anna Thorsell

Så här kandiderar du

1. Gå in på coop.se/val och klicka på länken **Kandidera**.
2. Besvara alla frågor. Beskriv varför du vill bli ägarombud och vilka som är dina hjärtefrågor.
3. Skicka in din kandidering. Valberedningen kontaktar dig inom några veckor.



Som Coop-medlem har du tillgång till härliga erbjudanden och unika förmåner hos våra utvalda partners. Gör dig redo för ett fullspäckat höstlov och få **upp till 70 % rabatt på hotellnätter hos Hotellpremien**, boka dina **tågbiljetter hos SJ till minst 10 % rabatt** eller hyr en bil inför roadtrippen med **15 % rabatt hos Europcar** i Sverige. Allt för ett minnesvärt höstäventyr för hela familjen.

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

Läs mer om våra erbjudanden på coop.se/partner

Några av våra utvalda partners.

[illegible]

Medlemskrysset presenteras av Synoptik

Välkommen att kryssa med Coop! Korsordet presenteras denna månad av Coops partner Synoptik. 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 19 november. Vinnarna och facit 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)

MER SMAK NR 6 2021

Nu har du chans att smaka en äkta maklobi signerad Tareq Taylor under varumärket Maten é klar. Rätten blev känd för en svensk publik i tv-programmet "Tareq Taylors matresa" där han reste till Israel och Palestina. I ett exklusivt samarbete med Coop har Tareq Taylors team tagit



fram två färdigrätter
för kyldisken: maklobi
och schnitzel.

– Jag är både stolt och glad över de här rätterna, säger Tareq Taylor. Eftersom vi

bara jobbar med svenska råvaror använder vi
ett jättebra havreris till maklobin, istället för ris.
Det gjorde till och med rätten ännu bättre.

- Utmaningen med schnitzeln var att hitta en panering som håller sig krispig. Lösningen blev cornflakes.

Maten é klar lagar alla rätter från grunden. Rätterna har märkningarna *Från Sverige* och *Äkta vara*, och förpackningarna består av 80 procent konsumentåtervunnen PET från insamlade och återvunna flaskor och tråg.

Funderar du över vilken vara som är hållbarast? Hållbarhetsdeklarationen visar en varas hållbarhetsavtryck. Med den är det lätt att jämföra. Du hittar den i coop-appen, Scan&Pay-appen och på coop.se.

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 hållbarhets- avtryck utifrån tio områden som rör klimat, miljö och samhälle.

**Erbjudandet gäller på
Stora Coop**
18 okt 2021 –
2 jan 2022.

Köksredskap för poäng

Behöver du uppdatera dina köksredskap? Då kan du använda dina Coop-poäng för att få upp till 70 procents rabatt på köksredskap från KitchenAid.

Gör så här: Gå in i poängshoppen via **coop.se**, **coop-appen** eller **medlemspunkten**. Välj den produkt du vill köpa. Då laddas erbjudandet på ditt medlemskap och rabatten dras sedan automatiskt när du betalar i kassan. (Försäkra dig om att produkten du valt finns i din butik innan du aktiverar erbjudandet i poängshoppen.)
Läs mer på **coop.se/kitchenaid**.

**KitchenAid**

SkiStar har skidanläggningar i Sälen, Åre, Vemdalen, Hemsedal och Trysil.

Lina Manninge tog med familjen till Lindvallen i Sälen...

... för Coop-poäng fick de SkiPass.

De använder poängen till upplevelser med familjen

Lina och Filip Manninge har upptäckt fördelarna med Coops medlemsprogram. Poängen familjen tjänar när de storhandlar används till värdecheckar och roliga upplevelser som åkband på Liseberg och SkiPass i Sälen.

Lina och Filip Manninge bor i Helsingborg med barnen Noa, Ville, Ebba och Mio. Familjen har varit medlemmar i Coop i flera år men har även medlemskap hos andra livsmedelsbutiker. Men sedan några år tillbaka har familjen nära till Stora Coop Råå där de storhandlar, och Lina använder regelbundet poängshoppen och partnererbjudanden.

– Jag tycker att det finns en mängd fördelar med att ha alla matinköp samlade på Coop, och jag är supernöjd med vårt medlemskap och alla förmåner som ingår. Eftersom jag handlar allt i appen är det enkelt att hålla koll på poäng och aktuella

erbjudanden och rabatter. Med så stor familj handlar vi alltid för över 5 000 kronor per månad, vilket ger 5 procents rabatt som jag använder till värdecheckar på Coop, säger Lina Manninge.

Hon växlar även regelbundet in familjens poäng mot roliga upplevelser och använder rabatterbjudanden.

– Vi har till exempel använt våra poäng till att hyra film på SF Anytime och åkband på Liseberg. Förra vintern var vi i Lindvallen i Sälen och åkte skidor över jul. Då använde vi poäng till SkiPass. Med fyra barn var det väldigt uppskattat.

– Ett smart tips är att alltid registrera dina köp. För även om du eller din partner har glömt medlemskortet är det bara att visa legitimation i kassan så registreras poängen, vilket är väldigt praktiskt, säger Lina Manninge. ♥

Text: Lotta Pahlén

MEDLEMSRABATT PÅ BOENDE MED SKISTAR I VINTER!

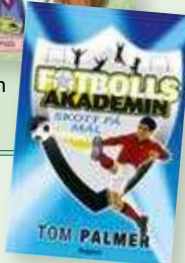
Erbjudande: Planerar du precis som familjen Manninge en skidsemester i vinter? Som Coop-medlem får du upp till 50 procents rabatt på utvalt boende på SkiStars anläggningar när du bokar minst 4 dygn under v 2–3, 2022 (sista bokningsdag 30/10, 2021) och v 13–14, 2022 (sista bokningsdag 28/2, 2022).

Använd poäng: Du kan växla dina poäng till presentkort hos SkiStar som kan användas för betalning/delbetalning av boende, SkiPass, skidhyra, utrustning.

Läs mer om erbjudandet på coop.se/Skistar.



LÄSTIPS FÖR DIG SOM ÄR 9–12 ÅR!
"Min favoritbok om hästar och ridning" av Gudrun Braun & Anne Sheller och "Fotbollsakademin" av Tom Palmer.



★ Ladda för Läslov med Coops partner

Vecka 44 är det Läslov för landets barn och unga. Årets tema är idrott och läsning. På laslov.se hittar du allt som händer där du bor. Oavsett om du vill köpa böcker, läsa magasin eller lyssna på ljudböcker finns fina erbjudanden hos Coop och Coops partner Adlibris, Readly och Nextory. Läs mer på: coop.se/medlem/partnererbjudanden.

Coop Provkök på uppdrag

I samarbete med Coop sous vide och Planti



Bra mat varje VARDAG!

Smarta alternativ som förenklar din matlagning och ändå blir supergott.

RECEPT: COOP PROVKÖK



Fläskgryta med potatis & bönor

TID: 30 MIN

Smart sätt att snabbt få husmanskost på bordet!

4 PORTIONER

- 1 gul lök, hackad
- 2 vitlöksklyftor, finhackade
- 1 röd chili, finhackad
- 1 kanelstång
- 1 tsk gurkmeja
- 2 msk olivolja
- 4–5 tomater, i bitar
- 400 g potatis, i bitar
- 1 frp kokta stora vita bönor
- 1 frp Coop grytbitar av fläsk (sous vide), 400 g
- 2 dl vatten
- 1 lime, pressad saft

Svenskt kött i smakrik buljong – blixtn snabb middag!

➤ Grytbitar av fläsk är en av fem artiklar i sortimentet "sous vide-tillagat kött" från Coop.

1 msk honung

salt
bröd, till servering

GÖR SÅ HÄR

- Fräs lök, vitlök, chili, kanelstång och gurkmeja i olja.
- Tillsätt tomater, potatis, bönor, köttet inkl vätskan från förpackningen och vatten och låt koka tills potatisen är mjuk och tomaterna sönderkokta. Smaka av med lime-saft, honung och salt. Servera grytan med bröd.

Ugnsrostad bakpotatis med mexikansk majsröra

TID: 25 MIN UGN: 200°

Smidig rätt för dig som älskar bakpotatis men har ont om tid! Den krämiga röran... Wow!

4 PORTIONER

3–4 bakpotatisar

1 msk olivolja

1 tsk salt

isbergssallad

MAJSRÖRA

2 burkar majs (å 140 g)

1 äpple, gärna syrligt

1–2 salladslökar, tunt skivade

1 kruka koriander, hackad

1 grön chili, hackad

2 dl Planti Sour Dream

salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 200°. Tvätta och skär potatisarna i 2 cm tjocka skivor. Pensla med olja och fördela på en plåt. Salta

och rosta mitt i ugnen tills de är mjuka med fin färg, ca 25 min.

2. Blanda majs, äpple, salladslök, koriander och chili med Sour Dream. Smaka av med salt och peppar.

3. Toppa potatisskivorna med salladsblad och röran vid servering. Garnera ev med extra koriander, salladslök och chili.

Smart och supersmarrigt

veganskt alternativ

➤ Planti Sour Dream är ett växt-baserat alternativ till gräddfil, krämig med en spritsig syrlighet. Perfekt till dipp, kalla såser eller tacos. 12% fetthalt. Laktofri. Vegansk.



"Den här rätten är jättegod till både lunch och middag."

/Henrietta, Provköket



Andreas Stenberg på Coop Nära Västertorp i Stockholm lät ingen mat gå till spillo.



Scan & Pay-appen blev räddningen när kassorna låstes.



Andreas Stenberg och Mikaela Jacobson på Coop Nära Västertorp i Stockholm bjöd på gratis fikabröd och mjölk.

FOTO: PONTUS ORRE/AFTONBLADET/TT

”Det gjordes fantastiska insatser de här dagarna”

Första veckan i juli drabbades Coop av en omfattande internationell cyberattack som slog ut kassasystemen. De följande dagarna blev en kamp för att få ut mat till kunder – och en uppvisning i hur kriser kan lösas genom gott samarbete.

JULIKVÄLLEN VAR VARM, semestern låg runt hörnet. Klockan var 18.30 och **Mikael Hellström**, vd på Mellersta Nissadalens konsumentförening, hade precis kommit hem från jobbet när det började ringa i mobilen. Ett samtal avlöstes av nästa och så fortsatte det. Alla uppringare gav samma besked: De tre butiker i Halland som han basar för – i Hyltebruk, Unnaryd och Torup – kunde plötsligt inte ta betalt. Kassorna var låsta, kunder stod på vänt med korgarna fulla och paniken stegrade sig.



Tankarna snurrade snabbt i Mikael Hellströms hjärna. Vad hade egentligen hänt? Hur skulle de lösa det här? Och hur skulle det gå för kunderna? I både Unnaryd och Torup är Coop de enda butikerna i närområdet.

Snart fattade Mikael Hellström ett beslut:

– Alla våra butiker hade redan introducerat Scan & Pay, så att kunderna kunde betala med mobilerna via app. Det fick bli vår ”Plan B” om kassorna inte kom igång ... Men jag var tvungen att stämna av med ledningen först.

SAMTIDIGT 50 MIL bort, på Norr Mälarstrand i Stockholm. **Carita Weiss**, chef för betalningar på Coop, hade precis gett sig ut på en power walk för att rensa hjärnan efter arbetsveckan när mobilen ringde. Det var Mikael Hellström. Och snart hade Carita Weiss bytt sin hastiga promenad mot en än raskare löpning, på väg hem mot datorn.

– Mikael berättade vad som hänt, och jag tänkte först att det kanske var ett lokalt problem med någon server, säger Carita Weiss. Men snart förstod jag att det var större än så. Problemet med låsta kassor fanns över hela Sverige.

Inom loppet av någon timme var en central krisgrupp tillsatt. Och snart började dagstidningarnas nyhetssajter rapportera om Coops dilemma. Aftonbladet skrev om ett ”nätverkshaveri som slog ut butikernas kassasystem” och Expressen fastslog att det rädde hot ”mot fredagsmyset i stora delar av landet”.

Natten till lördag satt krisledningen i möte för att luska ut mer om problemet, och framåt fyrasnåret på morgonen stod det klart att cirka 700 av Coops butiker inte skulle kunna öppna upp alls på lördagen.

– Det var lite av en chock för många av

oss när det beslutet fattades, för i samma veva förstod vi ju hur omfattande det här problemet var, säger Carita Weiss.

UNDER NATTEN HADE omständigheterna nämligen klarnat. Allt härrörde från en IT-attack riktad mot det amerikanska företaget Kaseya, som anlitades av Coops underleverantör Visma Esscom. Det var en så kallad ransomware-attack, där systemen låstes med hjälp av virus och där angrä-

”Jag tänkte först att det var ett lokalt problem med en server”

parna erbjöd sig att öppna dem i utbyte mot en lössumma.

Med tanke på magnituden kallades KF in för att stötta krisarbetet.

– Det var vid lunchtid på lördagen, minns KF:s kommunikationschef **Anna Wennerstrand**. Vår vd Anders Dahlquist-Sjöberg klev in som ledare för krisledningen och jag som ansvarig i kriskommunikationen. Det var verkligen en känsla av ”alle man på däck”. Vi skulle hjälpas åt och lösa det här.

En temporär lösning hade redan lanserats i det halländska inlandet. Mikael Hellströms ”Plan B” – att låta alla kunder i Unnaryd, Torup och Hyltebruk betala via den nya appen Scan & Pay – blev nu en räddare i nöden.

– Vi bemannade entréerna med extra-personal som hjälpte kunderna att ladda

ner Scan & Pay-appen, och jag rapporterade löpande tillbaka till Carita Weiss att det fungerade utmärkt, säger Mikael Hellström.

Bemötandet från kunderna värmdes. De som var tveksamma till den nya tekniken blev snart övertygade.

– Man kunde stå utanför butiken och hjälpa en kund med nedladdning när någon annan plötsligt kom ut ur butiken och utropade: ”Gud vad enkelt, det här kommer jag fortsätta med.” Bättre support kunde vi inte ha fått, säger Mikael Hellström.

De kunder som inte hade moderna smarttelefoner försökte man hjälpa på annat sätt.

– Vid några tillfällen köpte vi i personalen varorna via våra egna mobiler, och så fick kunden komma in med kontanter dagen därpå istället.

Beskedet om att Scan & Pay fungerade ypperligt stärkte Carita Weiss och hennes team. Efter att ha tagit ett halvår på sig att rulla ut Scan & Pay i cirka hundra butiker bestämde de sig nu för att lansera app-lösningen i ytterligare 200 med omedelbar verkan.

– Det var en gigantisk lansering på kort tid. Problemet var att förbereda butikerna, för personalen visste ju inte hur den här tjänsten fungerade, säger Carita Weiss.

Tidigt på söndagsmorgonen, knappt ett och ett halvt dygn efter att krisen konstaterats, hade man satt samman en online-utbildning. I samma veva drogs en online-chat, där butikspersonal när som helst kunde ställa frågor om appen, igång.

– I mitt team sov vi kanske två timmar per natt de här dagarna, säger Carita Weiss.

DET FEBRILA ARBETET pågick överallt. För även om Scan & Pay löste problemen för vissa butiker återstod det största dilemma – att få igång kassorna igen. Det visade sig snart att det krävdes manuella omstarter av varenda en av de drygt 5 000 kassorna Sverige runt.

Parallellt tvingades butikerna att göra det bästa av situationen.

– Det gjordes fantastiska insatser de här dagarna, det fanns en makalös kreativitet. För att minska matsvinnet tog butikerna egna initiativ och skänkte mat till hjälporganisationer och kunder. Det var fint att se, säger Anna Wennerstrand.

Själv ägnade hon, i rollen som kommunikationschef, dagarna åt att informera, både internt och externt.

– Det medietryck som jag upplevde har jag aldrig varit med om. Journalisterna började höra av sig klockan fyra på morgonen, och sedan fortsatte det bara att ringa.

En debatt om kontanternas gradvisa försvinnande i den digitala tiden uppstod snabbt.

– Där fick vi förklara att det inte hade hjälpt om vi hade kunnat ta emot kontanter, våra kassor var låsta och vi har myndighetskrav på oss att lämna kvitto och redovisa moms, säger Anna Wennerstrand.

När helgen övergått till vardag började

krisledningen ana ljuset i slutet av tunneln. Ett hundratal tekniker jobbade 18-timmarspass för att resa landet runt och starta om kassorna på plats. På torsdagen nådde de det halländska inlandet. Mikael Hellström tog emot ett gäng som kallats in från Norge och satte dem direkt i arbete.

– De hade slitit hårt, så vi bjöd på glass och godis för att hålla humöret uppe, säger Mikael Hellström.

KLOCKAN 23.30 PÅ torsdagskvällen fixades den sista kassan i Unnaryd, och Mikael Hellström andades ut.

– Det var otroligt skönt, konstaterar han. Det var turbulent dygn, men vi gick stärkta ur det. En positiv sak var att Scan & Pay fick rejält genomslag; under ett par dagar låg vi etta på listan över nedladdade appar på Apple, säger han.

Även från ledningshåll ser man tillbaka med stolthet på den dramatiska juliveckan.

– Det var häftigt att se teamkänslan som rådde. Det var fullt fokus på att vi skulle kunna sälja mat till våra kunder på alla nivåer i koncernen, säger Carita Weiss.

Anna Wennerstrand håller med:

– De här dagarna visade vi mycket av kooperationens styrka. Det fanns en otrolig tillsammansanda, och vi hjälptes åt och strävade åt samma håll. Precis när det behövdes som bäst. ♥

Text: Henrik Ekblom Ystén



Santa Maria

SLÄPP SMAKEN FRI

NYHETER!

Medlemserbjudande finns
laddat på ditt Coop-kort!

Gäller för dig som har fått Mer Smak nr 6.
Lokala avvikelser kan förekomma.

Nymalda kryddor ger bättre smak

En nymalen krydda har en rikare, djupare smak och arom. Detta beror på att hela kryddor innehåller oljor som intensifierar smakerna. Därför är våra lättanvända kvarnar så bra: När kryddorna mals frigörs massor av smak som gör din måltid ännu godare.

Ge all mat ett enkelt lyft – upptäck våra Extra Fine Selection Grinders. Kryddor av högsta kvalitet från hela världen, som passar till det mesta.

Goda recept och information om våra produkter hittar du på santamaria.se

  [santamariasverige](https://www.santamariasverige.se)



CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO



Det är hemma vi kan påverka!

Paul och Zeina har gjort
boken Middagskompassen
med Naturskyddsföreningen.

Paul Svensson och Zeina Mourtada vill lära ut hur vi kan påverka genom vad vi ställer på vårt middagsbord. I nya boken finns både resonemanget och recepten.

– Sammantaget orsakar mat-svinn större koldioxidutsläpp än flyg och fraktfartyg tillsammans. Att det globala matsvinnet ska ha halverats till år 2030 är det av FN:s klimatmål som vi som

enskilda konsumenterna har störst möjlighet att påverka. Svinn förekommer i alla delar av livs-medelskedjan; hos producenter, grossister, i butiker, men det är i hemmen som mest mat går till spillo.

Hur ska jag göra för att påverka då?

– Det korta svaret är: Släng inte mat – om den inte är möjlig eller har passerat sista förbrukningsdag. Men "bäst före" är en heeelt annan sak. Mjölkt ex är nästan alltid bra även efter bäst före. Till och med om den är lite sur! Då blir den perfekt i pannkaks-smeten!

– Fukt och grönt slängs ofta för att de inte uppfyller "skönhetsnormen". Det kan gälla fläckar och hur mogna de är. Det måste vi sluta med.

Helg!

ELLER BARA LITE GULDKANT I VARDAGEN

MÅNADENS
DRINK:



BEETROOT
COCKTAIL
(1 glas)

- ★ 4 cl gin
- ★ 5 cl rödbetsjuice
- ★ 5 cl äppeljuice
- ★ 2 msk kokosmjölk
- ★ 1 msk riven ingefära
- ★ 1/2 lime

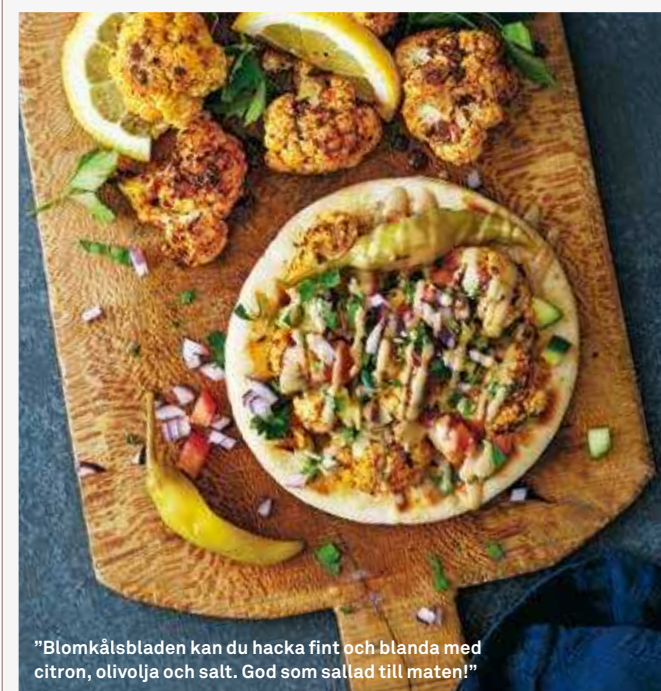
Ta vara på
höstens smaker i en
färgstark cocktail.
Passar fint till
Halloween.

Håll alla ingredienser utom
lime i en shaker (eller burk).

Pressa i lime och skaka kraftigt.

Sila ner drinken i ett
cocktailglas. Dekorera med
rödbetsskiva eller lime.

Recept/foto/styling: Karolina Olsson Haglund



"Blomkålsbladen kan du hacka fint och blanda med citron, olivolja och salt. God som sallad till maten!"

BLOMKÅLSKEBAB

TID: 25 MIN UGN: 225°

När det är kebabsmaken
man vill åt!

4 PORTIONER

- ★ 1 blomkålshuvud
- ★ 2 tsk paprikapulver
- ★ 1 tsk malen spiskummin
- ★ ½ tsk torkad timjan
- ★ 3–4 msk rapsolja
- 1 tsk salt

TARATOR - TAHINISÅS

- ★ 1 vitlöksklyfta, finhackad
- 1–1 ½ dl tahini
- 1 dl vatten
- ★ 1 citron, pressad saft
- ½ tsk salt

TILL SERVERING

pitabröd

- ★ tomat & gurka
- ★ rödlök
- ★ persilja
- ★ ev citron
- ★ ev peperoni

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°. Dela blomkålen i små buketter och bitar, även mittdelen. Vänd runt med de torra kryddorna och olja på en plåt så det är jämnt fördelat. Rosta mitt i ugnen 15–20 min.
2. Vispa ihop allt till såsen, lättast med en stavmixer i en smal bunke.
3. Servera blomkålen i pitabröd med sås, tomat, gurka, lök, persilja, ev citron och peperoni.



Höstens BÄSTA KAKOR!

MAI-LIS HELLÉNIUS bjuder på kakor som är urgoda, och med ingredienser som gör att man gärna tar en kaka till.

RECEPT: MAI-LIS HELLÉNIUS STYLING: LISELOTTE FORSLIN
FOTO: ULRICA EKBLOM



Vem: Mai-Lis Hellénus.

Vad: Professor i hjärt- och kärlhälsa och kallas för livs-
stilsprofessorn på grund av
hennes arbete med att lära
ut hur man kan påverka sin
hälsa genom kosten.

Bäst med boken:

Inga pekpinar! Njut av fika,
men var lite smart vid val av
recept och ingredienser.



MOROTSKAKA MED APELSIN

TID: 20 MIN + 45 MIN I UGN UGN: 175°

Det är hasselnötterna som gör't!

12 BITAR

- neutral olja och ströbröd, till formen
- 150 g hasselnötter
- 1 ½ dl strösocker
- 2 morötter (ca 300 g)
- 3 ägg
- 1 apelsin, finrivet skal
- 1 dl vetemjöl
- 1 tsk bakpulver

TOPPING

- 1 dl florsocker
- ½–1 msk pressad apelsinsaft
- apelsinskal, till garnering

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 175°. Olja in en socker-
kaksform och täck kanterna med ströbröd.
- Rosta nötterna i en torr stekpanna på
medelvärme tills skalen spruckit.
- Lägg nötterna i en kökshandduk och gnid
loss skalen. Mixa nötterna med ½ dl socker
i en matberedare monterad med knivblad.
- Skala och finriv morötterna. Vispa ägg och
resten av sockret poröst med elvisp. Blanda
mjöl och bakpulver. Blanda alla ingredien-
ser till en jämn smet och håll upp i formen.
Grädda i nedre delen av ugnen ca 45 min,
tills kakan känns torr med en provsticka.
Låt kakan svalna helt innan den stjälpes upp.
- Topping:** Rör ihop florsocker med apelsin-
saft. Skeda över den kalla kakan och garnera
med apelsinskal.

ITALIENSKA MANDELKAKOR

TID: 25 MIN UGN: 200°

Knapriga och goda, med lätt smak av apelsin.

25 STYCKEN

- 200 g mandel
- 1 dl florsocker
- 2 msk apelsinmarmelad
- 2 äggvitor
- florsocker, till servering

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 200°. Rosta ev mandlarna
i torr panna. Mixa till ett grovt mjöl i mat-
beredare monterad med knivblad. Blanda med
florsocker och marmelad till en jämn smet.
- Vispa äggvitorna till ett hårt skum med
elvisp och vänd varsamt ner i smeten. Klicka
ut 25 klickar på två plåtar med bakplåtspap-
per. Grädda mitt i ugnen till fin färg, 8–10 min.
Låt svalna helt och pudra över florsocker.



Så lyxigt
och gott och
samtidigt med
ingredienser
som funkår för
kroppen.

Tips!
Har du en lite
större form,
grädda kakan
kortare tid.
Känn med
provsticka.

VALLMOKAKA MED CITRON

TID: 25 MIN + 25 MIN I UGN UGN: 175°

Huur god som helst! Helt perfekt
med olivolja och fullkorn i kakan.

12 BITAR

- 2 ägg
- 1 ½ dl strösocker
- 1 citron, finrivet skal
- 1 apelsin, finrivet skal
- ½ dl pressad apelsinsaft
- 1 ½ kvarg (0,3 %)
- 1 dl olivolja
- 1 ½ dl vetemjöl
- 1 dl fullkornsvetemjöl (el vanligt)
- 1 ½ tsk bakpulver
- ½ dl vallmofrön

FROSTING

25 g växtbaserat matfett,
rumstempererat

50 g cream cheese light

- 1 dl florsocker
- 1 tsk vaniljsocker
- 1 citron, finrivet skal
- 1 msk vallmofrön, till garnering

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 175°. Olja in en rund form
med avtagbar kant, ca 24 cm i diameter.
Täck formen med ströbröd. Vispa ägg och
socker pösigt med elvisp. Blanda skal av
citrusfrukterna med apelsinsaft, kvarg
och olja.
- Blanda alla torra ingredienser och rör
ner allt i smeten. Fördela smeten i formen
och grädda mitt i ugnen ca 30 min. Prov-
stickan ska vara torr.
- Frosting:** Vispa ihop alla ingredienser
till en slät kräm. Bred frosting över
kakan och strö över lite extra vallmofrön.



Perfekt att äta grönsaker även i det bakade!

ZUCCHINIKAKA MED VALNÖTTER

TID: 20 MIN + 1 TIMME
I UGN UGN: 175°

Kanelkryddad kaka som är både saftig och smakrik.

12 BITAR

- 3 ägg
- 1 ½ dl strösocker
- 2 dl olivolja
- 1 ½ dl mild lättyoghurt
- 1 citron, finrivet skal och saft

- 1 ½ dl valnötter, hackade
- 1 dl russin
- 2 dl vetemjöl
- 2 tsk grahamsmjöl
- 2 tsk bakpulver
- 1 tsk vaniljsocker
- 1 tsk kanel
- 4 dl grovt riven zucchini

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Olja in och bröa en form som rym-

- mer 1 ½ liter. Vispa ägg och socker pösigt med elvisp.
2. Tillsätt olja, yoghurt och citron. Blanda valnötter och russin med resten av de torra ingredienserna och tillsätt. Krama ut vätskan ur den rivna zucchini. Vänd ner till en jämn smet.
3. Håll smeten i formen och grädda mitt i ugnen 50–60 min. Känn med provsticka. Låt kakan svalna innan den skärs upp i bitar.



Fika är bra!

Det behöver inte vara en motsättning mellan att äta gott och att leva hälsosamt, enligt

Mai-Lis Hellénus. Det gäller även fikastunden.

– Jag har funderat på om jag och andra som arbetar med att stötta människor i livsstilsförändring är för stränga. Vi kanske väcker oro eller skuld? Det har verkligen aldrig varit min avsikt. Min drivkraft är att vi alla ska få vara så friska som möjligt och att den kunskap om hälsa som växer så snabbt ska komma alla till glädje.

– Fika är så mycket mer än att dricka kaffe.

En fikapaus betyder tillfälle till återhämtning och eftertanke. Och att få umgås med familj, vänner och arbetskamrater. Vi delar med oss av händelser och hämtar ny energi. Vi visar uppskattning och håller liv i traditioner genom att ta med en kaka till jobbet, till en släkting eller vän. Fikastunden ger struktur åt dagen, såväl i våra hem som på en arbetsplats. Och den motverkar stress. Det finns så många anledningar att fika!

Mai-Lis fyra vetenskapligt baserade råd för

HÄLSOSAMMARE KAKBAK

- **Bra fettkvalitet.** Byt ut smör mot ett vegetabiliskt, alltså ett växtbaserat, fett. Hundra gram fast fett motsvarar cirka 1 dl olja. Det går utmärkt att baka på solrosolja, rapsolja eller olivolja. Det är viktigare att vi väljer fetter av bra kvalitet än att minska på mängden fett.
- **Minska på sockret** och låt frukt, bär eller rotfrukter, till exempel morötter, ge naturlig sötma.
- **Tillför fibrer** i form av till exempel havregryn, rivet äpple, rivna morötter, bönor, nötter eller mandel. Det ger fin konsistens, och lägre blodsocker (lägre glykemiskt index) jämfört med om du skulle äta samma mängd socker men utan fibrer. Dessutom gör fibrer, liksom fett och protein, dig mätt.
- **Baka små bullar** eller servera små kakbitar. Det är inte snålt. Det är omtanke om gästens och din egen hälsa. Mammans vetebullar var mycket mindre än de som serveras idag och ger onödigt många kalorier som vi har svårt att göra oss av med i vår moderna stillasittande tidsålder.

Mer Smak i samarbete med Urtekram

Ljuvliga upplevelser hela dagen

Ny doftkollektion i serien! Urtekram lanserar nu Dare to dream – Soft Wild Rose, med doft, formula och känsla i fokus.

URTEKRAM är pionjärer inom ekologi sedan 1970-talet och har sedan starten alltid haft en naturlig profil. I relanseringen ingår flera serier med unika, botaniska dofter, varav Soft Wild Rose är den senaste. Doften stannar kvar och ger dig en skön känsla hela dagen. Varje serie innehåller body wash, body lotion, mjukgörande handtvål och len handkräm samt hårvård för olika hårtyper. Att produkterna känns härliga är lika viktigt som att de är veganska med 100 procent naturligt ursprung. Produktionen av de certifierade skönhetsprodukterna sker idag i den natursköna omgivningen på Jylland.

URTEKRAMS PRODUKTER

- ✓ **Ger sköna** upplevelser utifrån doft, formula och känsla.
- ✓ **Är veganska!**
- ✓ **Är certifierade** av Ecocert enligt Cosmos Organic Standard.
- ✓ **Har unika** botaniska dofter.
- ✓ **Innehåller** naturliga oljor.
- ✓ **Är nordiskt** lokalproducerade.
- ✓ **I växtbaserade** hållbara flaskor och tuber, producerade av sockerrörsavfall.



Ny doft i serien!

EN DOFT SOM STANNAR

Den nya serien från Urtekram Beauty, Soft Wild Rose, har doft av vilda nyponrosor i full blom.

DUSCHTVÅL Soft Wild Rose Body Wash är en rengörande duschtvål med fräsch doft. Innehåller mjukgörande och återfuktande ingredienser som aloe vera och naturliga oljor. Koppla av och njut.

BODY LOTION Soft Wild Rose Body Lotion är en närande body lotion som gör din hud silkeslen. Den innehåller vårdande ingredienser som naturliga oljor, aloe vera och sheasmör. Med fräsch drömlig doft.

HANDTVÅL Soft Wild Rose Hand Wash är en uppfräschande handtvål med doft av solvarma nyponrosor. Liksom de andra produkterna har den 100 % naturligt ursprung och är vegansk. Innehåller vårdande aloe vera.

HANDKRÄM Soft Wild Rose Hand Cream ger intensiv näring och absorberas snabbt av huden. Den innehåller mjukgörande aloe vera, sheasmör och naturliga oljor. Samma superfräscha doft av vilda nyponrosor som handtvålen.

3 DEC THE SHOW OF CHRISTMAS 2021

ÄNTLIGEN TILLSAMMANS IGEN!
Upplev en härlig konsert på Avicii Arena.
Aktuell information om biljettsläpp, artister med mera får du på kfstockholm.se



Barnens bästa grekiska paj!



1 Täck en pajform med 1 förpackning färdig pajdeg.



2 Stek 400 g **sojafärs** i 1 msk **olja**. Pressa ner 2 **vitlöksklyftor** och tillsätt 1 msk **torkad oregano**.



3 Dela ca 10 **körsbärstomater** på mitten och strö över pajen. Toppa med 1 dl urkärnade **kalamataoliver**.



4 Smula över 150 g **fetaost**.



5 Klicka 2 dl **crème fraîche** över pajen och grädda mitt i ugnen ca 30 min i 175°.



6 Servera pajen lätt avsväljad och gärna med en krispig **grönsallad**.

Jättegod middag, som förstås även funkar med nötfärs.

TID: 20 MIN
+ TID I UGN
4-6 BITAR

RECEPT: DANIELLE BROOKES KOCK: ELLIOT FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

Köp hem:

Finns redan hemma: Olja, vitlök, torkad oregano & grönsallad



NYHET!

Polly Licorice!

En efterlängtat lakritsfavorit!



Polly Licorice är det ultimata godiset för dig som vill njuta av en mix av Polly och lakrits. Kombinationen av skumtopp, lakrits och choklad gör det omöjligt att bara ta en!

Lokala avvikelser kan förekomma.



KOLL PÅ GLUTEN & LAKTOS!

Titta efter märkta recept om du är överkänslig

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

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

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

MER OM LAKTOS: De flesta mejeri-produkter går att hitta laktosfria. De små mängder laktos som ingår i smör och margarin har vanligen ingen betydelse för laktosintoleranta. Lagrad hårdost anses laktosfri. Byt gärna ut mjölk mot laktosfri mjölkdryck, havredryck, sojadryck eller risdryck.

Tänk på att en del produkter innehåller skummjölkspulver, som innehåller laktos.

L = LAKTOSFRI

G = GLUTENFRI

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
Ulrika Brydning
ulrika.brydning@coop.se och
Henrietta Ryblom Lindell
henrietta.ryblomlindell@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
TIDSKRIFT**

TRYCKT I SVERIGE AV POSTNORD STRÅLFORS/RUTER AB

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 7 landar
i din brevlåda
22-25
november

OMSLAGSFOTO Wolfgang Kleinschmidt

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



Medlemserbjudanden laddade på ditt kort



5:- rabatt



KUNG MARKATTA

Gäller vid köp av en förpackning Kung Markatta Tofu Naturell eller Tofu Marinerad. 270g.

Finns på Stora Coop.

5:- rabatt



PLANTI

Gäller vid köp av en Planti Sour Dream 2dl.

Finns på Stora Coop.

25% rabatt



KROPPSVÅRD FRÅN URTEKRAM BEAUTY

Gäller vid köp av en valfri produkt från Urtekram Beauty – Blown Away Wild Lemongrass, Tune In Soothing Lavender eller Dare to Dream 75 ml–300ml.

Finns på Stora Coop.

25% rabatt



HÅRVÅRD FRÅN URTEKRAM BEAUTY

Gäller vid köp av en valfri Shampoo eller Balsam från Urtekram Beauty – Blown Away Wild Lemongrass, Tune In Soothing Lavender eller Aloe Vera 180 ml – 250 ml.

Finns på Stora Coop.

5:- rabatt



BOLLNÄSFIL A-FIL

Gäller vid köp av en Bollnäsfil A-fil 1000g.

Finns på Stora Coop.

5:- rabatt



PAULIG SANTA MARIA

Gäller vid köp av en Santa Maria Next Mex Salsasås el Kryddpaste. Välj bland Taqueria Salsa, Peach & Chili Salsa, Tomatillo Salsa 155gx8 eller Spice Paste Chicken Tacos, Spice Paste Beef Tacos, Spice Paste Veggie Tacos 100gx15.

Finns på Stora Coop.

10:- rabatt



SANTA MARIA KRYDDKVARNAR

Gäller vid köp av en valfri kryddkvarn Santa Maria.

7:- rabatt



ALLERUM OST

Gäller vid köp av en Allerum ost. Välj mellan Allerum Gold 12 mån, Gräv 12 mån, Herrgård 12 mån, Präst 12 mån eller Svevia 14 mån. 325–400g.

20% rabatt



EXTRAJUNGFRUOLIVOLJA CLASSICO

Gäller vid köp av en De Ceccos X-jungfruolivolja Classico 0,75l.

Finns på Stora Coop.

20% rabatt



PREMIUMPASTA DE CECCO 500GR

Gäller vid köp av en De Ceccos pasta. Välj mellan Casareccia, Cavatappi, Fusilli, Sedani Rigati, Tortiglioni och Potatisgnocchi. 500g.

Finns på Stora Coop.

5:- rabatt



ERIKS SASER

Gäller vid köp av en Erik's Bearnaise Skogssvamp 170ml.

Finns på Stora Coop.

20% rabatt



ÅSENS LANTMJÖLK

Gäller vid köp av en Åsens Lantmjölk eller Åsens Lantmjölk Gammaldags 1,5l.

Finns på Stora Coop.

10% rabatt



TWININGS

Gäller vid köp av Twinings te, 12–25 påsar/200g.

5:- rabatt



FONTANA SNACKSOLIVER

Gäller vid köp av en valfri påse snacksoliver. Vitlök, Jalapeno, Pimiento eller Kalamata 70g.

Finns på Stora Coop.

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.



Med noga utvalda råvaror, lagringstid och ostmästarens fingertoppskänsla blir smaken distinkt, fullig och utsökt. Smaka någon av Allerums smakintensiva ostar och upplev själv vilka underverk kombinationen av tid, kunskaper och kärlek kan göra. Den praktiska förpackningen är enkel och bekväm att använda och fungerar både som serveringsfat och som emballage tills ostbiten är slut. Kupan kan återvinnas som plast och ser dessutom till så att osten håller sig saftig och fräsch till sista skivan.

1911
ALLERUM
Njut av tiden!

Varje erbjudande gäller vid ett köptillfälle till och med den 31 oktober för dig som får Mer Smak nummer 6. 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.

TESKOLA DET ÄR SKILLNAD PÅ TE OCH TE

Svart, grönt, smaksatt ...

Hos Twinings finns ett te för varje tillfälle. "Att dricka en kopp te med familj och vänner betyder mycket för mig, och jag älskar verkligen att ses för att göra just det. För mig är te världens mest sociala dryck. Det finns ett underbart utbud av smaker så att alla kan njuta av just sitt val. När jag är i Sverige väljer jag själv ofta Söderte, eftersom det inte finns så många länder i världen där du kan få detta svarta te med dess underbara blandning av frukt och blommor. Och så den krämiga vaniljsmaken som avrundar", säger Stephen Twining, som är tionde generationen tehandlare.

Stephen Twining, Corporate Relations Director. Hans förfader Thomas Twining grundade företaget.



Så brygger du riktigt gott löste ...

1 Börja med att koka upp friskt kallt vatten i en kastrull.

2 Ta fram en tekanna.

Värm kannan genom att snurra lite kokhett vatten i den. Håll ut innan du fyller kannan med resten av vattnet du kokat upp. Lägg sedan i en tesked löste per kopp och "en för kannan". Men givetvis kan du ha i så mycket som du tycker blir rätt styrka för dig.

3 Läs på teförpackningen

hur länge just ditt te ska dra innan du silar ner det i koppen.

... och gott påste

Om du brygger ditt te med tepåse låter du den dra 3 minuter innan du tar upp den. Om du vill ha svagare te, fyll på med mer vatten.



Cold Infuse, perfekt törstsläckare.

Njut av Twinings breda sortiment av goda teer:



KLASSISKT SVART TE

Vad är svart te?

Det är de torkade bladen från tebusken, *Camellia sinensis*. Här på Twinings reser vi jorden runt för att hitta de bästa ingredienserna till vårt klassiska svarta te. Det är växtförhållanden som nederbörd och jordmån som avgör teets karaktär.

När smakar det som bäst? Det är ett riktigt gott te till frukost men smakar såklart bra hela dagen.

Sorter som finns på Coop: English Breakfast, Earl Grey, Lady Grey.

ÖRTTE

Vad är örtte? Teblandningar där basen ofta består av växter som kamomill, pepparmynta, lindblomma, hibiskus eller rooibos. Örtteer är rika på antioxidanter.

När smakar det som bäst? Örtte kan du njuta av hela dagen. Eftersom de här teerna inte kommer från tebusken är de naturligt koffeinfria.

Sorter som finns på Coop: Citron & Ingefära, Hallon & Granatäpple, Rooibos, Jordgubb & Vanilj, Ginger Chai.



SMAKSAT SVART TE

Vad är smaksatt svart te? Det är svarta teer med smak av frukt och bär, en trevlig variation till de klassiska svarta teerna.

När smakar det som bäst? Det här teet passar bra på eftermiddagen men kan givetvis avnjutas hela dagen.

Sorter som finns på Coop: Söderte, Svartvinbär, Spicy Indian Chai, Äppel Kanel & Russin.



GRÖNT TE

Vad är grönt te? Precis som svart te kommer grönt te från tebusken *Camellia sinensis*. Det som skiljer teerna åt är hur tebladen hanteras efter skörd och att grönt te innehåller mer antioxidanter.

När smakar det som bäst? När du vill varva ner. Det finns ett ögonblick av lugn i varje kopp. Blunda, andas in och låt dig föras bort av en stilla vind.

Sorter som finns på Coop: Grönt te & Citron, Grönt Earl Grey, Grönt te Chai, Grönt te Mango & Litchi, Grönt te & Ingefära.

TESTA!
Många härliga smaker.



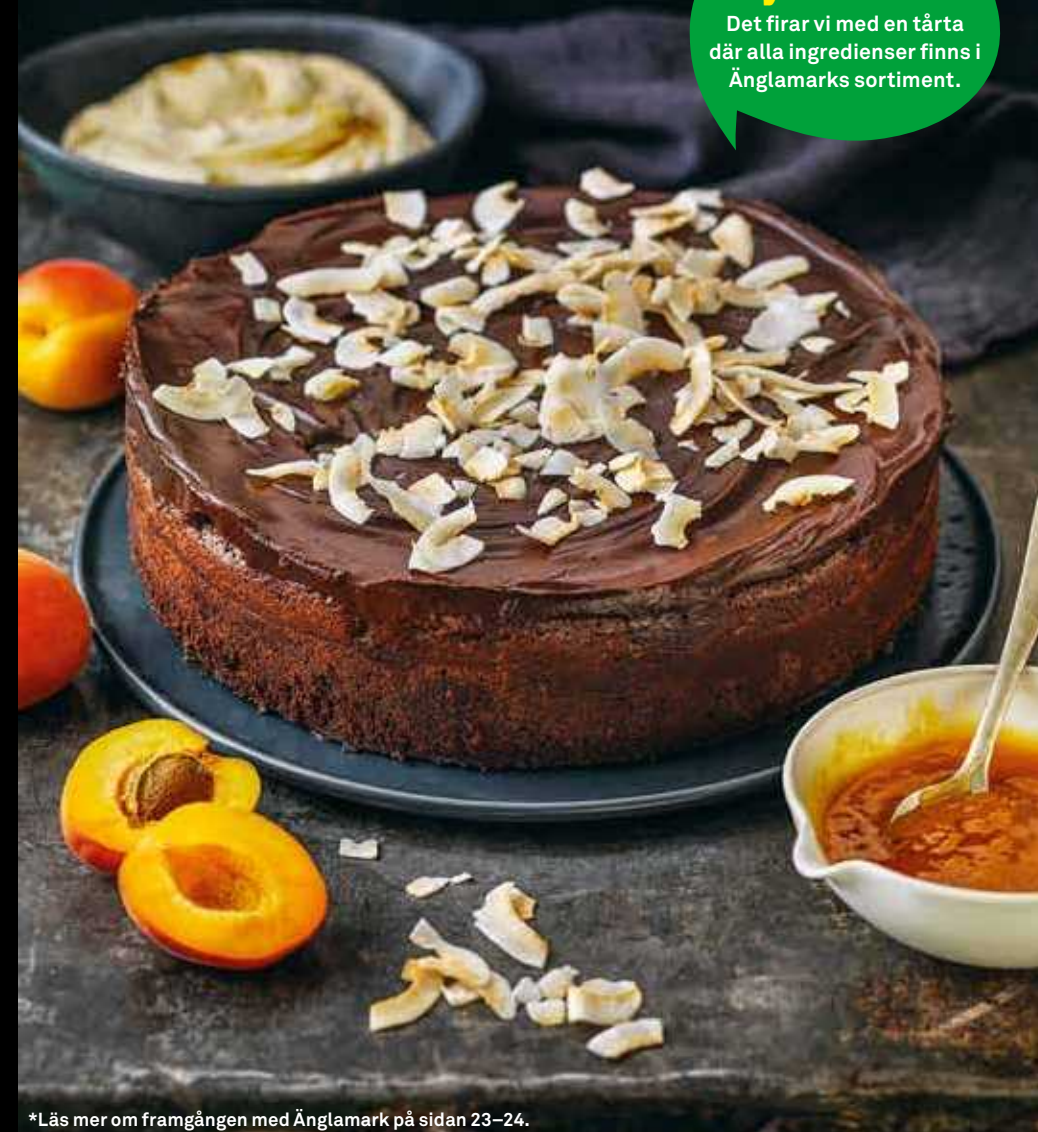
FEST- FIKA!

Riktigt mycket chokladsmak i den supersaftiga botten och i den eleganta glasyren. Aprikosgrädden till är **HELT LJUVLIG!**

RECEPT: SARA BEGNER STYLING & FOTO: EVA HILDÉN

Änglamark fyller 30 år!*

Det firar vi med en tårta där alla ingredienser finns i Änglamarks sortiment.



*Läs mer om framgången med Änglamark på sidan 23–24.

CHOKLADTÅRTA MED GLASYR

TID: 30 MIN + TID I UGN OCH
TID ATT SVALNA UGN: 175°

16-18 BITAR

- 150 g smör
- 2 mörk bakchoklad (à 180 g)
- 6 ägg
- 5 dl strösocker
- 2 ½ dl vetemjöl
- 1 ½ dl kakao
- 2 tsk bakpulver
- 2 krm salt
- 2 dl crème fraiche

TOPPING

- 100 g smör
- 2 påsar mörka chokladknappar (à 100 g)
- 1 tsk frystorkat kaffepulver
- 2 dl crème fraiche
- ½ dl rostade kokoschips

APRIKOSGRÄDDE

- 3 dl vispgrädd
- 1 dl aprikosmarmelad

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 175°. Smöra en form med avtagbar kant, 24 cm i diameter. Pudra över kakao så hela formen blir täckt.
- Smält smöret i en kastrull. Bryt chokladen i bitar. Ta kastrullen från värmen. Lägg i chokladen, rör tills den smält.
- Vispa ägg och socker pösigt med elvisp. Blanda de torra ingredienserna och rör ner i äggvispet. Tillsätt chokladsmeten och rör ner crème fraichen.
- Häll smeten i formen och grädda mitt i ugnen ca 55 min, känn med en sticka. Kakan ska inte vara torr i mitten men inte heller för kladdig. Täck ev kakan mot slutet om den får mycket färg. Låt svalna helt i rumstemperatur, 4–5 timmar.
- Smält smöret i en kastrull. Ta från värmen och rör ner chokladknappar och kaffepulver. Låt svalna ca 10 min. Rör ner crème fraichen. Täck kakan med glasyren och ta bort kanten från formen. Toppa med kokosflakes och låt stå minst 20 min före servering.
- Vispa grädden och blanda med marmeladen. Servera tårten med aprikosgrädden.



50 år av goda smakupplevelser.

1971 kom Zetas första olja från Italien till Sverige. Det var början på 50 år av goda smakupplevelser. I år firar vi den goda medelhavsmaten och de italienska smakerna!

Vi bjuder på våra bästa smultronställen i Italien, goda recept, spännande nedslag i vår historia, tävlingar, kunskap och mycket mer.
Benvenuto till Zetas 50-årsfirande hela 2021!

zeta.nu/jubileum



Från en familj där mat är kärlek.