

coop

Mer Smak

Matglädje som ger eko!

VAD HAR
VI HÄR DÅ?
Snitsiga snittar
med peppar-
kakssmak!

Vi presenterar...

ÅRETS JULBORD!

- Julskinka med Västerbottensost, rostade nötter & senapsvinägre
- Hasselbackspotatis med ansjoviskräm
- Gravad lax med nobisdressing & friterad kapris

Hembakt är som kärlek, man kan inte få för mycket, sid 24.

Det stora JULBAKET!

Godaste fikat i jul och advent: Pepparkakssnittar ★ Schackrutor ★ Sockrade lussebullar ★ Adventskrans ★ Italienska mandelskorpor & knäck på fem sätt



NESCAFÉ

”ATT UPPLEVA SMAKER
ÄR MINA STUNDER
AV NJUTNING



TA VARA PÅ
ÖGONBLICKET



UPPSÖKT
&
UTSÖKT

SÄTT LITE GULDKANT PÅ HELGERNA ELLER VARDAGEN

Coop Gourmets utsökta sortiment har nu utökats med ännu fler delikatesser från hela världen. Ett utmärkt val när du vill unna dig något extra gott. Perfekt till glöggminglet, nyårsfesten och som gå bort-present. Eller när du bara vill sätta lite guldkant på en helt vanlig tisdag.

coop



EN GODARE JUL
FRÅN SVENSKA
GÅRDAR!

VÄLJ JULSKINKA MED HJÄRTAT

Vår julskinka av Hållbarhetsgris kommer från Halla Gård i Västergötland. Här kan grisarna gå fritt och böka och beta året om och gården är självförsörjande på biogas och djurfoder. Resultatet är en julskinka med lägre klimatavtryck än svensk kyckling, ost och norsk lax*.



NU
ÄVEN SOM
FÄRDIG-
SKIVAD!

KÖTT FRÅN
SVERIGE

*Klimatavtryck – kg CO2e/kg produkt Rise klimatabas för livsmedel v 1.7 2020, Rise LCA Hållbarhetsgrisen 2021.



Plastas med
sockerrör!

Plastpåsen runt Mer Smak
är tillverkad av sockerrör
från Sydamerika.

Därför plastas Mer Smak

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

Alla recept provlagas

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

HONUNG MED SMAK

av svensk sommar är den perfekta julkappen till livsnjutaren. God att ringla över en chèvre-sallad till nyår eller att njut av i en kopp te. Bina som producerat Coop Gourmets svensk högsommarhonung bor i Skåne. Cirkapris: 70 kr/burk à 200 gram.

NYTT PÅ
HYLLAN



LÅT JULEN BÖRJA I KÖKET!

OJ, VILKEN GOD JUL det blir i år! Och om vi räknar första advent som ett slags start på julen kan vi börja redan nu! Med bakning av söta saffransbullar, roliga rutiga kakor och massor av annat gott, på sidan 24.

VÅRT JULBORD på sidan 10 är vi också superstolta över. Vi tänkte kalla det "Hållbara julbordet", för det är tankar om hållbarhet som ligger till grund, men det är helt enkelt så urgott att det istället fick heta "Allra godaste julbordet". Istället för att svara på frågan vad du ska göra med allt som blir över försöker vi styra det till att helt enkelt slippa få så mycket över. Det handlar om lite mindre portioner, delikata smaker och eleganta uppläggningar. Som de små bollarna med rostade solrosfrön, små glas med ädelost, fikonmarmelad och pepparkaka och de fräsiga hasselbackarna med inspiration från restaurang Hantverket. För det är ett litet hantverk att få till dem, lite pyssligt men absolut inte svårt. Och det är fint att ge gästerna av sin tid.

ÅRETS NYÅRSMIDDAG HAR vi valt att förenkla och göra supersmidig på så sätt att du kan förbereda den och låta serveringen vara jätteenkel, med "allt i ett". Du vill ju också vara med och fira! Men smakerna har vi verkligen inte förenklat. Det är supersmarrigt!

SÅ MITT TIPS är att låta matlagningen vara en del av julpysslandet – ha inte siktet inställt enbart på resultatet, utan låt julen börja redan i köket!



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

Sara
Sara Begner
är matkreatör
och chef för
Coop Provkök.



FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM



Bra stämning i köket med fotograf
Eva Hildén och Johanna Westman, som
skapat recepten i vårt stora julbak.

24

Innehåll

12
vegorecept
i nr 7*

Tips & trix.....	Julfix!	7
Knäck.....		9
Allra godaste julbordet!.....		10
Mathjälten.....		19
Plock: julfint.....		22
Årets julbak.....	Baka saffranskransen!	24
Gott nytt år!.....		30
Vinterpasta.....	Värmande vintermat!	34

Medlemssidor.....	39
Barnens kockskola.....	42
Hög: Gott till advent.....	46
Saras söta.....	51



22

Fina saker i
köket.

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

coop

LÅT POÄNGEN VÄXA FÖR VARJE KLAPP

Gör din jul extra poängrik i år genom att handla hos våra utvalda partners via coop.se. Då tjänar du nämligen ännu fler poäng – upp till 6 poäng per krona på allt ifrån pynt och dekoration till den senaste tekniken och smarta prylar. Låt poängen växa i takt med julklappshögen!

Upp till 6 poäng
per krona hos
våra partners



Börja tjärna fler poäng redan idag på coop.se/tjanapoäng

Några av våra utvalda partners

RoyalDesign.se

WEBHALLEN

CDON

SmartaSaker

Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK

FRÅGA OM HÅLLBARHET



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

Välj KRAV-märkt mat på julbordet

Hej Charlotta! Jag älskar traditionellt julbord med skinka, lax och Janssons frestelse. Vad på julbordet borde vara ekologiskt om jag vill minska mitt klimatavtryck? Mvh, Tobias

Tack för din viktiga fråga! Julbordet består av många varor som har ett högt hållbarhetsavtryck, så det är värt att tänka till! Klimatavtrycket behöver inte vara lägre för en ekologisk vara eftersom kraven för ekologiska varor inte omfattar klimatkrav. KRAV-märkt kommer dock från gårdar som har vidtagit åtgärder för att minska sin klimatpåverkan, men för att påverka ditt klimatavtryck behöver du välja vad du äter, till exempel äta mer växtbaserat. EU-ekologiskt och KRAV-märkt omfattar andra viktiga mervärden inom biologisk mångfald, bekämpningsmedel och djurvelfärd.

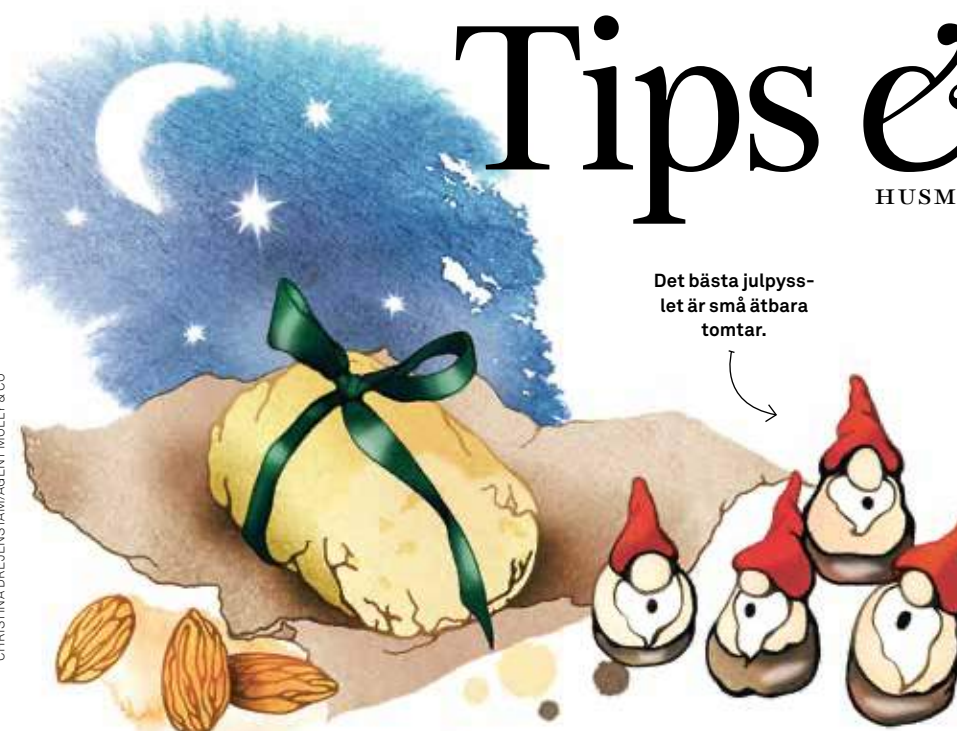
Om du vill lära dig mer om maten på ditt julbord tycker jag du ska lägga några minuter på att scanna din vara med vår Coop-app och kolla på hållbarhetsdeklarationen. Då kan du se varans klimatavtryck men också hur varan placeras sig inom andra hållbarhetsområden. Givetvis kan du använda hållbarhetsdeklarationen för annat än julmat!

Vänliga hälsningar, Charlotta

Charlotta Szczepanowski,
chef Hållbarhet och kvalitet.



CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO



Det bästa julpyss-
let är små ätbara
tomtar.

Mandel- massa

Mandelmassan är så god i sig själv, särskilt om du gör egen – det är så enkelt! Sedan är det bara att smaksätta och forma precis som du vill – ett enkelt julpyssel med barn (i alla åldrar!).

Hemgjord mandelmassa

Mixa 200 g skalade (torra) mandlar med 2 dl strösocker till ett fint mjöl i en köksmaskin monterad med knivblad. Tillsätt 1 äggvita och 1 ½ msk vatten. Fortsätt mixa och tillsätt 3 dl florsocker. Mixa tills det blir en fin deg. Nu är det bara att forma till julens finaste tomtar och grisar.

Smaksätta?

Tillsätt t ex 1 tsk vaniljsocker för vaniljsmak. Eller några droppar bittermandelarom för extra mandelsmak. Eller lite punsch (men inte för mycket, då blir mandelmassan lös).

Chokladdoppad?

Låt tomten få en chokladbyxa genom att doppa i smält choklad. Genom att välja smaksatt choklad, t ex med apelsinrispsmak, får ditt mandelmassegodis egen touch. Eller gör helt enkelt bollar eller "limpor" av mandelmassan och doppa i choklad.

Färga?

Du kan färga detaljer med t ex röd husmålsfärg, som du kan använda till tomtens mössa eller byxor. Eller bara ett litet rött "äpple" i grisens mun.

Så enkelt gör du egna powerbars! (24 stycken)



Lyxvariant: Bred 100 g smält choklad över kakan när den svalnat helt och bryt i bitar.

1 Lägg 3 dl havregryn, 3 dl jordnötter, 3 dl russin, 2 dl kokosflingor och 1/2 dl flytande honung i en matberedare monterad med kniv.

2 Tillsätt 3 äggvitor. Mixa grovt till en smulig massa. Tryck ihop till en fyrkantig kaka, ca 20x30 cm, på en plåt med bakplåtspapper.

3 Sätt ugnen på 175°. Skär i 5 x 5 cm stora rutor och grädda mitt i ugnen ca 15 min. Låt svalna och bryt isär. Slå in i papper.

FOTO: EVA HILDÉN UR BOKEN: BARNENS KÖCKSKOLA



Samla poäng
nonstop på
allt du handlar
i vinter

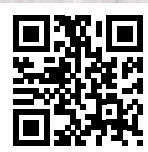
SKAPA JULMINNEN OCH SAMLA POÄNG

Samla poäng nonstop på sillen, köttbullarna, pepparkakorna och lussebullarna – allt till en riktigt god jul! Med ditt Coop Mastercard får du poäng på allt du behöver i vinter, från skidglasögonen och bakmaskinen till härliga upplevelser och vinterutflykter. Betala alla dina köp med Coop Mastercard och **få poäng på allt du handlar – överallt**. Poängen kan du omvandla till matiga värdecheckar hos Coop eller till upplevelser och produkter hos våra partners.

Uppgradera ditt medlemskap idag och låt poängen snöa hela julen!



- ✓ Poäng på allt du handlar – överallt!
- ✓ Trygghet inför resan med avbeställningsskydd
- ✓ Förlängd garanti*
- ✓ Drulleförsäkring



Läs mer och ansök idag på coop.se/CoopMC

Effektiv ränta 16,78 % vid utnyttjad kredit på 20 000 kr återbetalt under 1 år (2020-02-05).

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

Klassiskt JULGOTT

FOTO: JOEL WÅREUS RECEPT: SARA BEGNER & ULRIKA BRYDLING STYLING: LENA SÖDERSTRÖM

LÅT KNÄCKKOKET
BLI ETT JULPYSSEL!

Du kan smaksätta på olika sätt. Eller låta den få olika former, som klubbor och snurror. Välj en favorit, eller flera!

KNÄCKKLUBBOR MED JULMUST

TID: 60 MIN

Samma goda smak men med lite ny spännande presentation.

CA 20 KLUBBOR

- 1 ½ dl vispgrädde
- 2 dl strösocker
- 1 ½ dl ljus sirap
- 1 ½ dl julmust

GÖR SÅ HÄR

1. Klipp bitar av bakplåtpapper, ca 10x10 cm, och rulla ihop till strutar. Fäst en liten tejpbiter på papperet så att strutarna håller ihop. Placera strutarna i små höga glas, exempelvis snaps-glas, så att de står stadigt.
2. Håll alla ingredienser i en stor kastrull och låt koka tills temperaturen är 128°, 30–40 min. Gör ett kulprov.
3. Håll smeten i strutarna och låt stelna. Stick i pinnen när smeten stelnat något.

Du behöver: bakplåtpapper, sax, tejp och små pinnar att sticka ner i knäcksmeten (t ex av papp/trä, kanelstänger eller sugrör i hård papp).



Knäck kan smaka och se ut på många sätt.

KNÄCK TID: 60 MIN
Välj en ny smaksättning här bredvid så går du från "klassisk" till "nyhet".

- 4 SMAKSÄTTNINGAR
- ½ g saffran *eller*
 - 2 msk kakao *eller*
 - 150 g turkisk peppar, krossad, *eller*
 - 1 dl hackad mandel

CA 50 STYCKEN

- 2 dl vispgrädde
- 2 dl strösocker
- 2 dl ljus sirap

GÖR SÅ HÄR

1. Koka upp grädde, socker och

sirap i en tjockbottnad kastrull. När smeten kokat upp, sänk värmen och koka knäcken på medelvärme tills termometern visar 125–128°. Rör då och då.
2. Ställ ut formar. Ta kastrullen från värmen och tillsätt valfri smaksättning. Skeda eller håll upp smeten försiktigt i formarna.

För snurror: Håll upp knäcken i en bakpappersklädd form, ca 10x25 cm, och låt svalna i rumstemperatur. När kolan är helt kall, skär den i små avlånga bitar och vrid till snurror.

Hållbart?

Ja, vi hade kunnat kalla detta för "Hållbara julbordet", för bakom varje recept finns en tanke. I första hand är det planerat så att du slipper tänka ut vad du ska göra med allt som blir över; det är mindre portioner och eleganta serveringar. Det går ju att fylla på mer! Då behöver inget slängas för att det har stått framme för länge. Det är mycket vegetariskt, och kött serveras i mindre mängd. After eight-bitarna som brukar ligga och skramla i asken återvinns i en lyxig tryffel. Och så vidare!

Ett nytt vackert sätt att servera julskinkan på i år!

Den allra Godaste julen!

Hur blir julmaten när du bara väljer det godaste? Så här! Med frasig hasselbackspotatis, krämig dressing, kryddig sill och knaprigt knäcke. **ALLT MED JULENS SMAKER!**

RECEPT: SARA BEGNER & ULRIKA BRYDLING
STYLING: LENA SÖDERSTRÖM
FOTO: JOEL WÅREUS

JULSKINKA MED VÄSTERBOTTENSOST, ROSTADE NÖTTER & SENAPSVINÄGRETT

TID: 20 MIN  

Detta blir som ett slags svensk carpaccio med massor av smak av rostade nötter och jul!

4 PORTIONER

- 300 g julskinka
- 100 g Västerbottensost
- 100 g rostade hasselnötter
- 1 kvist grönkål, lite rapsolja & salt

SENAPSVINÄGRETT

- 1 tsk honung
- 2 tsk dijonsenap
- 1 msk vitvinsvinäger
- 3 msk rapsolja
- ½–1 tsk flingsalt
- svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

- Skär supertunna skivor av julskinka (gärna på skärmaskin), eller köp skivad, gärna över disk i charken.
- Smula osten grovt. Grovhacka nötterna.
- Dra bladen av grönkålsstjälken och massera in 1/2 tsk olja med händerna. Strö över lite salt.
- Blanda ihop ingredienserna till vinägretten. Lägg ut skinkan. Strö över grönkål, ost och hasselnötter. Rippla över vinägretten.

HASSELBACKSPOTATIS MED ANSJOVISKRÄM

TID: 1 TIMME 20 MIN 

När krisp möter krämigt uppstår magi!

4 PORTIONER

- 8 potatisar (små)
- 1 liter vatten
- 1 dl äppelcidervinäger
- 2 msk salt
- dragon
- 5 dl rapsolja, neutral

ANSJOVISKRÄM

- 50 g ansjovisfilé
- 1 liten lök
- 1 vitlöksklyfta
- 1 msk hackad dragon
- 1 dl crème fraîche

Tips!

Lägg t ex en tunn skärbräda bakom potatisen så att du inte skär potatisen hela vägen igenom.

Kärlek i en liten potatis!

GÖR SÅ HÄR

- Skär av lite av botten på potatisen (så den står stadigt sedan) och "skiva" potatisarna fint, men inte helt igenom.
- Koka upp vatten, vinäger och salt. Lägg i potatisen och låt den sjuda ca 1 timme.
- Ansjoviskräm:** Låt ansjovisen rinna av och finhacka den. Skala och finhacka lök och vitlök. Blanda ner ansjovis, lök och dragon i crème fraîche.
- Lägg potatisarna i kallt vatten. Ta upp och lägg på hushållspapper att rinna av helt. Hetta upp olja i en liten kastrull, till 140–160°. Lägg potatisarna i oljan och friterar cirka 10 min, precis före servering. Låt potatisarna kallna något och toppa med ansjoviskräm och plockad dragon.

PERFEKT KOMBO TILL JULENS MAT

Kloster Eberbach Spätlese har en liten sötma och frisk syra som passar perfekt till våra rätter på julbordet.



Jättegod till gravad lax med hovmästarsås, inlagda sillar eller skinkmackan med senap. Den passar även fint till ostarna efter maten. En suverän följeslagare genom julbordets variationer.

SPÄTLESE RIESLING 2020

ART NR 6257 ALK 8%

129 KR



Alkohol är beroende-framkallande

FRÖKNÄCKE MED OST

TID: 15 MIN + UGNSTID UGN: 150°
Enkelt sätt att få hembakt!

- 2 dl pumpafrön
- 1 dl solrosfrön
- 1 dl majsstärkelse
- ½ dl linfrö
- ½ dl sesamfrö
- 2 msk chiafrö
- 1 dl riven lagrad ost, typ präst
- ½ dl rapsolja
- 1 ½ dl kokande vatten
- ½ msk flingsalt

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 150°. Blanda alla torra ingredienser och ost. Rör i olja och vatten.
2. Lägg ett bakplåtspapper på en plåt. Bred ut smeten, lägg ett bakplåtspapper ovanpå och tryck ut smeten tunt. Ta bort det övre papperet och strö över flingsalt. Grädda mitt i ugnen, till fin färg och knapriga, cirka en timme.

Servera bitar av knäcke med färskostkräm, sill och den inlagda löken.



Servera var för sig, eller som små mumsbitar med knäcke, färskost och sill.

KRYDDSILL

TID: 20 MIN + 1 DYGN I KYLSKÅP
Här snackar vi julsmak! Mums.

4 PORTIONER

- 1 tsk hel kryddnejlika
- 1 tsk kryddpeppar
- 1 tsk svartpepparkorn
- 1 dl ättiksprit (12%)
- 2 dl strösocker
- 3 dl vatten
- 210 g inläggningssill, urvattnad och skuren i bitar
- 1 rödlök, i tunna ringar
- 2 lagerblad

GÖR SÅ HÄR

1. Mortla kryddorna grovt. Koka en lag på ättika, socker, vatten och kryddor. Låt svalna.
2. Lägg sill, lök och lagerblad i en burk. Häll på lagen och sätt på ett tättslutande lock. Låt dra i kylan 1 dygn. Håller flera veckor i kyl.

FÄRSKOSTKRÄM

GÖR SÅ HÄR: Blanda 200 g färskost och 100 g riven lagrad ost, typ prästost. Smaksätt med salt och svartpeppar.

GRAVAD LAX MED NOBISDRESSING & FRITERAD KAPRIS

TID: 45 MIN + GRAVNING
Nobisdressing är magisk!

4 PORTIONER

- 600 g lax med skinn (mittbiten)
- 1 tsk grovmortlad vitpeppar
- 2 msk salt
- 2 msk strösocker
- ½ dl grovhackad dill
- friterad kapris

NOBISDRESSING

- 2 ägg
- 2 msk vitvinsvinäger
- 2 tsk dijonsenap
- 1 vitlöksklyfta, pressad
- 2 ½ dl neutral olja
- salt
- 3 msk kallt vatten
- 2 msk finhackad gräslök
- dill/gräslök till garnering

GÖR SÅ HÄR

1. Skär laxen i två bitar. Ta bort alla småben. Torka filéerna med hushållspapper. Blanda vitpeppar, salt och strösocker. Gnid in fisken med cirka 1/3 av blandningen.
2. Lägg ihop laxen med grovhackad dill och resten av blandningen. Lägg köttssida mot köttssida och tunn del mot tjock del. Lägg filéerna i en plastpåse på en tallrik i kylan cirka ett dygn. Vänd plastpåsen några gånger.
3. Nobisdressing: Koka äggen 3 min, gröp ut äggen ner i en bunke och tillsätt vinäger, senap och vitlök. Mixa med mixerstav. Droppa olja sakta under mixningen och mixa till en slät sås.
4. Tillsätt vatten och smaka av med salt. Hacka gräslöken fint och rör ner i såsen.
5. Servera laxen med dressing, friterad kapris, plockad dill och hackad gräslök.

Tips!

Du kan grava laxen i förväg och förvara i fryskåp till servering. Låt tina i kylskåp ett dygn, skär upp och servera.

FRITERAD KAPRIS

GÖR SÅ HÄR:

Värm olja till ca 160°. Lägg i 2 msk kapris. Friterar några minuter. Ta upp och lägg på hushållspapper.



En hälsning från bryggeriet i Falkenberg

Falcon Vinterbrygd är en mörk och fyllig alkoholfri lager som lämpar sig väl till rustika rätter och matchar sältan hos stekt korv, torsk eller lax. Julbordets givna gäst.

FALCON VINTERBRYGD 33 CL 0,5 % DISTR. AV CARLSBERG SVERIGE AB.

Lokala avvikelse kan förekomma.

SOLROSBOLLAR MED BRYNT SMÖR

TID: 45 MIN

Helt klart nya jultbordsfavoriten.

8 BUFFÉPORTIONER

- 1 gul lök, hackad
- 3 vitlöksklyftor, hackade
- 1 citron, finrivet skal
- 2 dl solrosfrön
- 1 dl grovt hackad persilja
- 1 ½ dl ströbröd
- 2 dl riven lagrad ost, t ex prästost
- ½ tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- 2 ägg
- 1 liter vatten
- 2 grönsaksbuljongtärningar
- 2 msk smör

BRYNT SMÖR

- 100 g smör
- ½ dl lingon (frysta)

GÖR SÅ HÄR

- Mixa lök, vitlök, citronskal, solrosfrön och persilja fint i en matberedare monterad med knivblad. Blanda i ströbröd, ost, salt och peppar.
- Tillsätt äggen och rör ihop till en smet. Forma smeten till små bollar. Koka upp vattnet med buljongtärningarna, lägg i bollarna och låt dem koka tills de flyter upp.
- Ta upp dem med en hålslev och låt rinna av på en tallrik. Stek bollarna gyllenbruna i smör.
- Bryn smöret så att det blir riktigt nötigt. Låt svalna något och lägg i lingonen. Skeda det brynta smöret över solrosbollarna.

BRYSSELKÅL

TID: 20 MIN  

En julklassiker som förtjänar hedersplats.

8 BUFFÉPORTIONER

- ca 250 g brysselkål
- 200 g steklökar
- 25 g smör
- salt och svartpeppar

Tips!
Hemligheten med brysselkål är att inte koka för länge.

GÖR SÅ HÄR

- Skala löken och ansa brysselkålen. Koka dem hastigt i saltat vatten någon minut. Häll av vattnet och klappa kål och lökar torra med hushållspapper. Halvera brysselkålen.
- Stek i smör och strö på lite salt och peppar. Servera gärna till solrosbollarna.

MER SMAK NR 7 2021

ÄDELOSTCHEESECAKE MED FIKON- MARMELAD & PEPPARKAKSSMULOR

TID: 15 MIN

Tänk att det enkla kan vara så elegant.

8 BUFFÉPORTIONER

- 150 g krämig ädelost
- 200 g färskost
- ½ dl fikonmarmelad
- 2 pepparkakor
- 1 fikon

Tips!
Servera som dessert på jultbordet, före gottbordet.

GÖR SÅ HÄR

- Mixa ädelost och färskost slätt med stavmixer. Lägg i spritspåse och spritsa i glas.
- Värm fikonmarmeladen försiktigt och lägg ovanpå osten. Ställ i kyl.
- Vid servering, smula på pepparkakor och garnera med en fikonklyfta.

LÄTT SOM EN PLÄTT



Välj gärna lite olika vackra glas.



Vi serverade solrosbollarna och brysselkålen tillsammans.



AFTER EIGHT-TRYFFEL

TID: 15 MIN + TID ATT STELNA

Vill du imponera på julbordsgästerna?

Gör dessa godingar. Så enkla och så urgoda!

CA 20 STYCKEN

- ½ dl vispgräddde
- 5 After eight
- 100 g mörk choklad
- 1 tsk smör
- kakao och florsocker

Tips!
Servera som vi gör, i små kakformar, eller på minifat.

GÖR SÅ HÄR

- Koka upp grädden. Lägg After eight, mörk choklad i bitar och smör i en skål och håll över grädden. Blanda och låt stelna i kyl.
- Forma små bollar och rulla i kakao eller florsocker.



Världens vackraste lilla tryffel till kaffet?

TIPS I TIDEN! Mer Smak i samarbete med Löfbergs, Fontana, Skånemejerier och Dansukker



Varje paket räcker till 55-75 koppar kaffe.

Bryggkaffe Organic Dark Roast 450g.

Bryggkaffe Organic Medium Roast 450g.

ETT GOTT FIKAVAL

Finns det något mysigare när hösten smyger sig på än att duka upp för en fika eller middag med familj och vänner?

Med Löfbergs serie Next Generation Coffee Lovers kan du dessutom känna dig trygg med att du gör ett val som både smakar och gör gott för vår miljö. Vilken blir din favorit?

Organic Medium Roast med smak av söta bär & fyllig mjölkchoklad, eller Organic Dark Roast, ett kraftfullt kaffe med toner av mörk choklad.

Tips
Låt kaffet bli en del av desserten, prova Affogato

- Brygg ett mörkrostat kaffe, förslagsvis Organic Dark Roast.
- Skopa upp en kula valfri glass i en kaffekopp eller cocktailglas.
- Häll över det varma kaffet så att det precis täcker glassen.
- Servera direkt!



Grilloumi® blir Juloumi lagom till jul

Juloumi är Fontanas grill-ost Grilloumi efter eget familjerecept, nu i en lite större julvariant på 750 g. Mjölken kommer från frigående kor, får och getter kring Olympus-berget i norra Grekland. Osten har en tät struktur och mild smak med balanserad salta.



VEGO PÅ JULBORDET? GRILJERA EN OST!

Tiden är alltid rätt för Grilloumi, Fontanas grillost, som kan rivas, skivas eller ugnsbakas till en massa god mat. Överraska med en griljerad Juloumi till – eller istället för – skinkan på julbordet. Receptet hittar du på fontana.se. Salt ost med söt senap är den nya julsmaken.



Gyllene pumpasoppa MED RYSK YOGHURT

INGREDIENSER

- 4 jordärtskockor (ca 50 g), ansade
- 150 g gul pumpa, skalad, tärnad
- 2 medelstora sötpotatisar, skalade, tärnade
- 1 gul lök, skalad, klyftad
- färsch chili, efter egen smak
- 2 msk rapsolja
- 1 msk tomatpuré
- 1 dl vitt vin
- 8 dl färdigblandad grönsaksbuljong
- 2 dl matlagingsgräddde
- 1 dl Salakis Rysk yoghurt 17 %, (½ dl i soppan och ½ dl till servering)
- salt och vitpeppar
- bladpersilja
- 1 citron, zest av skalet

GÖR SÅ HÄR Fräs jordärtskocka, pumpa, sötpotatis, lök och chili i rapsolja. Tillsätt tomatpuré, vin, grönsaksbuljong och matlagingsgräddde och koka ca 20 min. Tillsätt hälften av yoghurten och mixa soppan slät. Smaka av med salt och peppar. Servera med en klick yoghurt, bladpersilja och riven citron.



Den enda svenska sirapen!

Dansukkers serie av svenskmärkt sirap, Ljus, Mörk, Vit- och Baksirap, tillverkas av betor odlade på svenska gårdar och är producerad i vårt sockerbruk i Skåne. Hållbart och 100 % svenskt – unikt på sirapshyllan.

Förutom sin söta smak har sirap flera funktionella fördelar – främjar jäsningsen vid bakning, ger en fin skorpa på bröd och gör det mustigare, saftigare och längre hållbart. Sirap är en utmärkt smaksättare och förstärkare i olika typer av maträtter.



CHÈVREPIZZA

En pizza bianco med vit sirap i degen (vilket ger karaktär och fras), smakrik chèvre, krämig ricotta, söta päron och fikon. Toppa din chèvrepizza med hasselnötter och karamellig ljus sirap. Hitta receptet (och många fler) på dansukker.se.



På scen i år ser vi:

LISA NILSSON • MÅNS ZELMERLÖW • MISS LI • LINNEA HENRIKSSON
THOMAS STENSTRÖM • HARPO Konferencier: MARK LEVENGOOD

Äntligen kan vi återigen hälsa alla våra medlemmar varmt välkomna till en stjärnspäckad musikkväll i Avicii Arena. Du får köpa 5 biljetter per Coop-kort. Pris 150 kronor per biljett*.

Ange kod: Tillsammans2021

Boka på 0771-31 00 00 eller gå in på kfstockholm.se/show2021

VI SKÄNKER 20 KRONOR PER BILJETT TILL WE EFFECTS ARBETE FÖR ATT STOPPA HUNGERPANDEMIN



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

LINDAHL'S

Få en bra start med ett gott och nyttigt kvargmål!

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



*Erbjudandet gäller dig som fått Mer Smak nr 7.
Lokala avvikelser kan förekomma.

Namn: Mickaël Gayet. **Ålder:** 18. **Gör:** Ordförande i den ideella föreningen Åtbart. **Bor:** Skövde. **Familj:** Lillebror, mamma och pappa. **Resträtt:** Prickig banankaka. Kakan blir bara godare om bananerna är övermogna.

Mathjälten: Mickaël Gayet

"Vi räddar 12 ton mat per månad bara i Skaraborg"

Varje månad räddar den ideella föreningen Åtbart 12 ton matsvinn. I stället för att slängas delas varorna ut till behövande. Man får så mycket av att ge, säger Mickaël Gayet, föreningens ordförande.

I början av juli i år slogs Coops kassasystem ut och det gick inte längre att betala för varorna. Mängder av mat riskerade att gå till spillo. Mickaël Gayet, 18, ordförande för den ideella föreningen Åtbart, vaknade av ett samtal från en förtvivlad butikschef.

– Han sa att vi behövdes mer än någonsin. Det var de fyra mest intensiva dagarna i mitt liv.

Mickaël Gayet förstod vidden av problemet först när han var på plats: oxfilé, mjölk och mängder av smörgåstårter som riskerade att slängas.

– Det krävdes akut kylhantering och kontakt med stora åkerier för att rädda så mycket mat som möjligt. Vi rullade i princip alla vakna timmar de dagarna.

Fortsättning på nästa sida → 19

→ Allt började för tre år sedan. Mickaël Gayet och hans vänner hade precis ätit middag och alla var mätta. Men några av tallrikarna var fortfarande halvfulla.

– Vi började prata om matsvinn och att vi slänger mat trots att folk går hungriga.

Diskussionen fördjupades, liksom engagemanget. De besökte matbutiker för att kartlägga matsvinn och förstå frågan.

– Vi insåg snart att ingen i livsmedelskedjan vill slänga mat och pratade med mängder av frustrerade butiksägare.

Knappt ett år senare startade de föreningen Ätbart, vars verksamhet Mathjälpen i dag räddar 12 ton mat per månad från att slängas runt om i Skaraborg.

I stället delas varorna ut till behövande människor.

– Maten går till fattigpensionärer, ensamstående mammor, ja folk som måste prioritera i vardagen för att få ekonomin att gå ihop. Många av våra mottagare måste välja mellan att köpa julklappar och att ha mat på bordet, till exempel.

Föreningen har vuxit och har i dag hjälp av 200 volontärer.

– De är de verkliga hjältarna och drar ett enormt lass, från att packa till att leverera och dela ut.

Han skrattar till.

– Från början hade ju knappt någon av oss körkort, och vi gick fortfarande i gymnasiet. Visst har det funnits stunder då vi frågat oss hur vi ska lösa saker och ting, och svaret var att ta vara på det fantastiska engagemang som finns i samhället.

– Som jag ser det behövs det en gnista för att starta en förändring, men sedan måste lågan brinna av sig själv. Nu jobbar vi tillsammans mot matsvinn och arbetar bland annat med butiker, volontärer och restauranger.

Under hösten har Ätbart också hunnit med finbesök. Kronprinsessan Victoria hälsade på för att höra om arbetet, och självklart serverades hon en resträtt på lammfilé och potatis som annars skulle ha slängts.

– Inte en smula var kvar på tallriken, och det var såklart otroligt roligt.

Hur tänker ni er framtiden?

– I storstäderna finns ofta redan lösningar för att minska matsvinn, men på landsbygden har det saknats och här krävs en annan struktur och logistiklösning. Vi siktar på att i framtiden etablera oss i hela Sverige. ♥

Text: Karin Herou **Foto:** Pavel Koubek

MICKAËL GAYETS MATSVINNSTIPS

- 1) **Planera dina inköp.** En av tre matkassar hamnar i soporna.
- 2) **Kolla temperaturen i ditt kylskåp** och sänk den gärna. Två grader kan göra stor skillnad för dina varor.
- 3) **Frys ner!** Vindruvor, banan och ost är exempel på varor som går fint att frysa.

SAFTIG BANANKAKA

TID: 15 MIN + 1 TIMME I UGNEN **UGN:** 175° 

Saftig banankaka med kanel och nötter.

Passar utmärkt att baka till eftermiddagsfikat.

8 BITAR

- ✿ 3 bananer
- ✿ 1 ägg
- ✿ 1 ½ dl strösocker
- ✿ 1 dl muscovadosocker
- ✿ 2 dl vetemjöl
- ✿ 1 dl grahamsmjöl
- ✿ 1 msk kanel
- ✿ 2 tsk bakpulver
- ✿ 1 dl majonnäs
- ✿ 2 dl grovhackade valfria nötter, t ex hasselnötter eller valnötter
- ✿ 1 banan, ovanpå

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Mosa bananerna med en gaffel. Vispa ägg och socker med ballongvisp. Blanda ihop de torra ingredienserna.

2. Rör ihop alla ingredienser till en jämn smet. Häll i en brödform täckt med bakplåtspapper. Lägg ev en banan skivad på längden ovanpå. Grädda mitt i ugnen 50–60 min, känn med provsticka. Låt kakan svalna i sin form.

BRUNA BANANER ÄR VANLIGA I FRUKTSKÅLEN – TA DEM!

Med en ovanlig ingrediens – som gör kakan extra saftig och god.

FOTO & STYLING: EVA HILDEN

Mer Smak i samarbete med Coops leverantörer



NYHET FRÅN CARLSHAMN

Sveriges första havremargarin

Att få in växtriket i vardagen är något som vi på Carlshamn brinner för. Därför är alla våra sju margariner helt växtbaserade. Vår nyhet, Carlshamn Havre, är Sveriges första havremargarin, fyllt med nyttiga fetter samt bra vitaminer från naturens egna källor. Alla produkter i vår växtbaserade familj passar alla – liten som stor.



Klassisk Irish coffee i ny tappning, Limited Edition – Cold Irish

Nu gästar en riktigt spännande nyhet Löfbergs serie av iskaffe, en klassisk Irish coffee i ny tappning – Cold Irish. Njut av en len smak av arabica kaffe – och chokladtoner i en väl kyld ICE Coffee, alkoholfri och perfekt inför vinterns alla middagar.

Nu under begränsad tid så länge lagret räcker, så skynda dig till hyllan.



På tillfälligt besök

Fjällbrynt lanserar till julens alla glöggpartyn en variant av den krämiga ädelosten som här får en extra twist i form av en mild ton av whisky. Ett roligt alternativ att toppa pepparkakan med! Ädelosten är rund, len och gjord av svensk blåmöglost, och det anas en fin ton av whisky i denna spännande limited edition.

Svenskodlad färs från Färsodlarna



Svenskodlad färs är den första färsen som odlats i Sverige. Ett rent och smakrikt hantverk, fritt från både kött och soja. Den är vegansk och du kan använda den som vanlig köttfärs i dina bästa recept. Den är helt naturlig och innehåller enbart tre baljväxter samt raps från svenska åkrar. Det enda vi tillsatt är en gnutta salt, all annan smaksättning står du för.

Nytt på hyllan!

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

Johnny's ärgångsssenap

Till jul lanserar vi Johnny's Gin & Apelsin – en specialkryddad julsenap som passar perfekt till julens smaker. Ny smak varje år! Johnny's Gin & Apelsin är den första.



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, palsternacka och röd paprika.



En ny pyttfavorit för hela familjen!

Nu utan tillsatt socker

SIA Glass lanserar det nya produktsegmentet Utan tillsatt socker – efter ett tålmodigt arbete på glassfabriken i Slöinge i jakten på ett recept som inte kompromissar med smak och njutning. Resultatet är marknadens godaste glass utan tillsatt socker och kommer i de två populära smakerna Vanilj och Choklad, sötad med björksocker och steviolglykosider av stevia.



SÅ ENKELT & GOTT TILL GLÖGGMINGLET!

Frukt i kombination med ädelost är jättegott. I år lanseras smaken ÄdelOst Apple/Kanel 175 g, som är en fräsch och julig smakkombination i mild grönsmöglostbas. Den pigga smaken kommer från fina, söta äppelbitar och kanel.

Passar perfekt till pepparkakan.



TRÖTT PÅ ALLA SMÅLÅN?

Ansök
och få svar
direkt!

Samla dina lån enkelt med Coop Privatlån.

Genom att samla smålån till ett lån kan du få bättre kontroll på din ekonomi. Låna upp till 500 000 kr utan uppläggningsavgift. Som medlem får du dessutom lägre ränta när du ansöker på coop.se/samlalån

Vid 4,20% rörlig ränta är den effektiva årsräntan 4,84% för ett annuitetslån på 80 tkr med 7 års återbetalningstid, 0 kr i uppläggningsavgift och 20 kr/mån i avavgift. Individuell ränta 3,70%-9,90%. Kreditgivare MedMera Bank AB (2021-11-17)

coop

VI GILLAR / Julprylar

Myskväll

Kom i stämning med pussel, 99 kr.



Enkelt & snyggt

Ljusfat för blockljus och värmeljus, 34,90 kr.



Nötvändig

Nötknäppare i guld eller silver 39,90 kr.



Kolla in
Coop Hemma på
instagram för mer
inspiration.



Julmugg

Julmuggar med lock och sugrör, 29,95 kr.

Jul i vårt hus!

Kanske dags för något nytt till dukning och bakning eller bara något som glimmar fint.



Finaste formen

Pepparkaksformar, tre stycken på ring, 29,90 kr.

Lysande!

Gullig tomte med LED-ljus 59,90 kr.



Kalassfint

När ni vill dricka kaffe länge och mycket. Termoskanna, 129 kr.



Glim!

En ljuslykta sprider så mycket stämning, 149 kr.



Drick fint

Kopp med öra i guld, 49,95 kr.



Smart!

Doseringstratt för ex knäck. Tål mask-disk. 79,90 kr.

SENSES

Upplev skillnaden

Frukt nog utvalda efter säsong och plockade i precis rätt tid för bästa möjliga smak.

Slutresultatet blir frukt som väcker alla dina sinnen till liv.



Upplev smaken
Upplev skillnaden
Upplev Senses

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

Baka till jul!

Att baka är bästa pysslet! Med doften av kryddor och saffran infinner sig julstämningen blixtnabbt.

VILKA SKA DU GÖRA FÖRST?

RECEPT: JOHANNA WESTMAN FOTO: EVA HILDÉN

Strö gärna över lite extra grovhackad mandel och några gula russin!

GLASYR

Rör ihop 1 dl **florsocker** och några droppar **vatten** till rinnig konsistens. Ringla över kakorna.

ADVENTSKRANS

TID: 50 MIN + 2 TIMMAR JÄSTID **UGN:** 200°
Bästa saffransbrödet, med bara en jäsning. Enkelt, och med smarrig mandelfyllning.

2 STYCKEN

- 25 g jäst
- 2 ½ dl mjölk (3%)
- ½ g saffran
- ¾ dl strösocker
- 7 ½ dl vetemjöl (450 g) + till utbak
- 75 g smör, rumsvarmt
- ½ tsk salt

FYLLNING

- 50 g smör, rumsvarmt
- 250 g mandelmassa
- 50 g mandlar, grovt hackade

TOPPING

- 1 ägg, till pensling
- 1 ½ dl florsocker
- 2 msk vatten

GÖR SÅ HÄR

- Smula jästen i en bunke eller helst i en degblandare. Rör ut den i lite av mjölken och tillsätt saffranet.
- Tillsätt resten av mjölken, socker, hälften av mjölet samt smöret och rör/kör i maskinen till en slät, kladdig deg. Tillsätt salt och resterande mjöl, lite mjöl i taget. Arbeta degen tills den är blank och börjar släppa kanterna.
- Kavla ut degen på ett mjölat bakbord till en rektangel, ca ½–1 cm tjock. Bred smör över degen och riv över mandelmassan på fina sidan av rivjärnet. Strö över mandeln. Rulla ihop från långsidan och skär i 16 bitar.
- Smör 2 runda formar med avtagbar kant, ca 24 cm i diameter. Fördela skivorna med jämna mellanrum (med snittytan uppåt) och täck med bakduk. Låt jäsa till dubbel storlek, ca 2 timmar.
- Sätt ugnen på 200°. Pensla bullarna med lättvispat ägg och grädda i nedre delen av ugnen ca 25 min. Låt bullarna svalna något i formen innan du lossar kanten. Rör ihop florsocker med vatten och ringla över när bullarna svalnat lite mer.



PEPPARKAKSSNITTAR

TID: 25 MIN **UGN:** 175°
Perfekta pepparkakor men utan "pillet". Som en blandning av kola-kakor och pepparkakor.

20 STYCKEN

- 100 g smör, rumsvarmt
- 1 dl strösocker
- 2 msk ljus sirap
- 2 ½ dl vetemjöl
- 1 tsk bakpulver
- ½ tsk malen ingefära
- ½ tsk kanel
- ¼ tsk malen kryddnejlika
- ¼ tsk salt

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 175°. Vispa smör, socker och sirap. Blanda de torra ingredienserna och häll i smeten.
- Arbeta ihop till en deg. Dela degen och forma till två rullar som längden av en plåt. Lägg dem på bakplåtspapper på en plåt och platta till något. Grädda mitt i ugnen 12–15 min.
- Låt svalna något och skär i sneda, 2 cm breda bitar. Låt svalna helt. Förvara i tättslutande burk.

SCHACKRUTOR

TID: 50 MIN **UGN:** 200°
Såå fina! Det är faktiskt inte svårt, men de blir så effektfulla och goda.

CA 40 STYCKEN

MÖRDEG

- 150 g smör, tärnat
- 3 dl vetemjöl
- 1 dl florsocker
- 1 tsk vaniljsocker
- ¼ tsk salt

MÖRDEG MED CHOKLAD

- 150 g smör, tärnat
- 2 ¾ dl vetemjöl
- 1 dl florsocker
- 3 msk kakao
- ¼ tsk salt

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 200°. Lägg alla ingredienser till degarna i varsin bunke. Nyp först ihop ingredienserna och arbeta vidare tills det blir en smidig deg. Tryck ut degarna var för sig platt och plasta in. Låt vila i kylan ca 30 min.
- Skär varje deg i fyra bitar. Forma till rullar (ca 2 cm tjocka), och lägg ihop två ljusa och två mörka. Krama ihop lätt. Skär ½–1 cm tjocka skivor och fördela på en plåt med bakplåtspapper. Grädda mitt i ugnen 6–8 min. Låt svalna och förvara kakorna i burk med lock.

MAKE IT *yours* AT HOME.



NYHETER!

NU I BUTIK!

VI UTÖKAR SORTIMENTET AV STARBUCKS BY NESPRESSO MED YTTERLIGARE TVÅ GODA NYHETER.

Goda även att doppa i kall glögg, med eller utan alkohol.



BAKA TILL JUL / Klassiskt och nytt

MANDELSKORPOR (CANTUCCINI)

TID: 20 MIN + 35 MIN I UGN
UGN: 175°

Hårda söta skorpor med smak av apelsin och mandel. Perfekta att ha på lut i kakburken.

CA 40 STYCKEN

- ✦ 100 g skalade mandlar
- ✦ 2 ägg (+ 1 ägg till pensling)
- ✦ 2 dl strösocker
- ✦ 30 g smör, rumsvarmt
- ✦ 1 apelsin, finrivet skal
- ✦ ev 1 msk marsalavin
- ✦ 5 dl vetemjöl
- ✦ 1 tsk bakpulver
- 2 krm salt

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Strö ut mandlarna på en ugnsplåt och rosta till fin färg. Hacka dem grovt när de svalnat något.

2. Vispa ägg, socker och smör med elvisp. Riv ner apelsinskal och håll ev i marsalavin. Blanda de torra ingredienserna med mandlarna. Blanda ihop alla ingredienser till en kladdig deg.

3. Dela degen i två bitar och forma till ca 25 cm långa rullar med mjöliga händer. Lägg på en plåt med bakplåtspapper, platta till lätt och pensla med lättvispat ägg. Grädda mitt i ugnen 20 min.

4. Ta ut plåten och låt svalna ca 5 min. Skär rullarna i sneda centimetertjocka skivor. Lägg skivorna med snittytan uppåt och grädda till fin färg, 10–15 min. Låt svalna före servering.

LUSSEBULLAR RULLADE I SOCKER

TID: CA 1 TIM + 2 ½ TIM JÄSTID
UGN: 200°

Goda fluffiga lussekatter som blir extra söta av toppingen.

20 STYCKEN

- 2 frp saffran (1 g)
- ev 1 msk konjak
- ✦ 50 g jäst
- ✦ 5 dl mjölk (3%)
- ✦ 2 dl strösocker
- ✦ 1 ägg
- ✦ ca 15 dl vetemjöl + till utbakning
- ✦ 200 g smör, rumsvarmt
- ½ tsk salt

TOPPING

- ✦ 40 russin (ca 1 dl)
- ✦ 1 ägg, till pensling
- ✦ 75 g smör
- ✦ ca 1 dl strösocker

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda saffranet med 1 msk konjak (eller vatten). Lägg russinen i en skål och täck med vatten.

2. Smula jästen i en bunke eller helst en degblandare. Rör ut den i lite av mjölken och häll i saffranet. Tillsätt resten av mjölken, socker, ägg, hälften av mjölet samt smöret och rör/kör i maskinen till en slät kladdig deg. Tillsätt salt och resterande mjöl, lite i taget. Arbeta degen tills den är blank och börjar släppa från kanterna.

3. Strö lite mjöl över bakkbordet och tippa ut degen. Dela den i 20 jämnstora bitar. Mjöla händerna lätt och knåda inte degen för mycket. Forma till klassiska lussekatter. Lägg upp bullarna glest på 2–3 plåtar med bakplåtspapper och låt dem jäsas till dubbel storlek, 2–2 ½ timmar.

4. Sätt ugnen på 200°. Tryck ner russinen och pensla bullarna med uppvispat ägg. Grädda en plåt i taget mitt i ugnen 10–15 min.

5. Smält smöret och håll sockret i en skål. Pensla bullarna med smör så fort de kommer ur ugnen och doppa i sockret. Låt vila en stund före servering.

Klassiska katter är fint till Lucia.

Tips!

Om du vill frysa in bullarna är det bättre att pensla och sockra dem när de är tinade för att ätas.



VIN TILL ADVENTSMINGEL OCH JULMAT

Här har vi valt ut friskt torrt bubbel som alternativ till nötterna vid advent. Viner som passar till vegetariskt, till fisk och kött på julbordet, till mingel och som skål. Eller att ge bort som present.



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

TOPPKLASS!
+++++
Aftonbladet 27/8 2021



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

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



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

SUPERFYND
Dina Viner Pro 2021-26
+++++
Expressen 17/6 2021
FYND
Allt om Vin nr 2 2021



Nr 2011 Guigal Cotes du Rhone Rouge
129 kr, 750 ml. Alk 14%.
En klassiker från toppproducenten
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 6297 Gosa Monastrell 229 kr, 3 l BIB.
Alk 14,5%. **EKOLOGISKT**
Superfynd som bjuder
på generös och smak-
rik frukt. Ett rött vin
till tacos, kött, fågel
eller vegetariskt eller
som vin till chipsen.

+++++
Aftonbladet 8/10 2021
**SUPER-
FYND**
Dina Viner Pro #333



Nr 72782 Piemonte Barbera Organic
119 kr, 750 ml. Alk 13,5 %.
Ekologisk Barbera från trendiga
Piemonte. Till dina favoriträtter
med pasta, pizza, charkuterier
och ljust kött. Eller lätt kylt som
sällskapsdryck.

+++++
Aftonbladet 26/3 2021
BRA KÖP
Allt om Vin nr 9 2021



Nr 3814 Les Hauts de Granet 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 höst-
grytan eller klassiska steken.

FYND
Dina Viner Pro 2021-23
BRA KÖP
Allt om Vin nr 2 2021



Nr 77493 Louis Jadot Santenay 2015
249 kr, 750 ml. Alk 13%.
Druvtypiskt och koncentrerat
vin men med silkeslen frukt och
begynnande mognadstoner. Inslag
av röda och mörka bär, lakrits
och fat och med en piggsyra som
rygggrad.

+++++
Aftonbladet 23/7 2021

CHAMPAGNE TAITTINGER FINNESS, FRISKHET ELEGANS!

Huschampagnen som är en vägvisare för hela Taittingers stil. Elegant, frisk smak med toner av citrus och inslag av mineral. Lång och stilren eftersmak och fin mousse. Servera som skål, till salta nötter och goda skaldjursrätter.



FYND
Dina Viner Professional #390


CHAMPAGNE
TAITTINGER
Réserve

92p
BestChampagne.se

Nr 7422 Taittinger Brut Réserve 449:- 750 ml. Alkoholhalt 12,5%

wineaffair.se

Hälften av alla som drunknar har alkohol i blodet

BAKA TILL JUL / Klassiskt och nytt

JULKAKA MED APELSIN & MANDEL

TID: 45 MIN UGN: 175°
Med inspiration från italiensk
panettone smakar denna saftiga
kaka både apelsin och mandel.

- 12 BITAR**
- 1 msk smör, till formen
 - 3 msk mandelspån, till formen
 - 150 g smör, rumsvarmt
 - 2 dl strösocker
 - 3 ägg
 - 1 apelsin, finrivet skal
 - 2 ½ msk rom eller apelsinsaft
 - 2 ½ dl vetemjöl
 - 2 ½ dl mandelmjöl
 - 2 tsk bakpulver
 - 2 krm salt
 - 100 g gula russin
 - 100 g kanderad apelsin
 - 2 msk mandelspån
 - florsocker, till servering

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 175°. Smöra en form med avtagbar kant, ca 24 cm i diameter. Täck botten och kanter med mandelspån.
- Vispa smör och socker poröst. Tillsätt ett ägg i taget under omrörning. Tillsätt finrivet apelsinskal och ev rom (eller pressad apelsinsaft). Blanda ihop mjöl, mandelmjöl, bakpulver och salt. Rör ner i smeten tillsammans med russin och kanderad apelsin.
- Bred ut smeten i formen och strö över mandelspån. Grädda kakan mitt i ugnen 30–35 min, prova med en sticka mitt i kakan. Den ska inte vara klad-dig. Låt svalna. Pudra över florsocker vid servering.



Det är roligt att baka något nytt varje år.

MER SMAK NR 7 2021

En tidning med förnuft och känsla!

DET NÄRVARANDE NUMRET

Modern Psykologi

YOGA GIRL
"Yoga måste vara mer än grön juice och stå på händer"

SEDD SOM OBJEKT
(på planeten och)

4 nr + 2 doftljus
149:-
+ porto 29:-

4 nr av Modern Psykologi + 2 doftljus för bara 149 kr

MODERN PSYKOLOGI är tidningen för dig som är nyfiken på dig själv och andra. Här kan du läsa om allt som har med tänkande, känslor och relationer att göra. Varje nummer är fullt med fördjupande reportage, personliga möten, aktuella rön och matnyttiga guider baserade på psykologisk forskning. Du hittar också en fyllig avdelning med frågor och svar från våra legitimerade psykologer.

PÅ KÖPET får du två Victorian Sense doftljus med dofterna Fresh cotton och Juicy peach. Brinntid: 12 timmar. Diameter: 6 cm. Höjd: 4,5 cm.

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

☐ Jag beställer 4 nr av Modern Psykologi för 149 kr + porto 29 kr och får två doftljus (värde 158 kr). **Jag sparar 325 kr.**

☐ Jag beställer 5 nr av Modern Psykologi för 149 kr. **Jag sparar 246 kr.**

Namn

Adress

Postnr Ort

Telefon

E-post

174

Frankeras ej
Mottagaren betalar
portot

175

Modern Psykologi
Veterenskapsmedia
i Sverige AB
c/o Flowy
Svarspost
20661290
110 07 Stockholm

Prenumerationen är tidsbegränsad och avslutas automatiskt efter de nummer du beställt. Erbjudandet gäller till 31/3 2022 och endast adresser i Sverige. Vid beställning samtycker du till att dina personuppgifter inklusive e-postadress och mobilnummer får lagras och hanteras av Veterenskapsmedia i Sverige för marknadsföring och digitala tjänster. Samtycket gäller till dess du säger upp det. Läs mer om prenumerationsvillkoren på modernpsykologi.se/prenumerationsvillkor

Smidig NYÅRSMENY!

Vi firar årets början och slut! Det är lyxigt och utvalt på allra finaste vis, men ändå inte svårt. Först en het räkcocktail och sedan lammytterfilé med örtsmör och chèvre. **NU KÖR VI!**

RECEPT: SARA BEGNER & ULRIKA BRYDLING

FOTO & STYLING: EVA HILDÉN

Nu
firar vi
nyår!

Servera gärna
med toast i
trekanter.

RÄKCOCKTAIL MED CHILI & VITLÖK

TID: 15 MIN

Så gott med lite hetta till räkorna – en perfekt start på kvällen.

4 PORTIONER

- 2 dl chilisås
- 2 vitlöksklyftor, pressade
- ½ dl torr sherry
- 1 dl neutral rapsolja
- 3 dl skalade räkor
- 1 dl frysta små gröna ärter
- salt och nymalen svartpeppar
- sallad, t ex ekblad/krispsallat
- örter, t ex dill/gräslök
- tärnad gurka och strimlad salladslök

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda chilisås, vitlök, sherry och olja. Smaksätt med salt och peppar.
2. Vänd ner räkor och ärter precis före servering, annars blir räkorna torra och ärterna grå.
3. Lägg i portionsskålar eller glas och garnera med sallad, örter, gurka och salladslök.

REDAKTIONENS VAL

LAMMYTTERFILÉ MED ÖRTSMÖR, ROSTADE ROTFRUKTER & CHEVRE

TID: 60 MIN

UGN: 225°/250°

Smidigt med den lyxiga rätten på ett fat i ugnen – ingen ska få stresspåslag den här kvällen.

4 PORTIONER

- 600 g lammytterfilé
- 1 msk olja
- 2 msk smör
- 1 vitlöksklyfta, krossad
- 1 timjankvist

ROTFRUKTER

- 1 kg rotfrukter, t ex morot, potatis, rotselleri och lök
- ½ dl olivolja
- 1 msk flingsalt
- några timjankvistar
- nymalen svartpeppar
- 150 g chèvre, rumsvarm
- 2 msk flytande honung

ÖRTSMÖR

- 100 g rumstempererat smör
- 1 kruka persilja
- ½ msk torkad dragon
- 1 vitlöksklyfta, riven
- salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Salta och peppra lammet runt om. Stek det runt om i varm panna några minuter i olja och smör till max 55° innertemperatur, med vitlök och timjan. Ös smör över lammet då och då. Lägg åt sidan och låt vila.
2. Sätt ugnen på 225°. Skala och skiva rotfrukterna så tunt det går. Lägg ut på plåt och vänd runt med olja, salt och timjan.
3. Rosta rotfrukterna ca 30 min. Vänd dem efter halva tiden.
4. Örtsmör: Finhacka persiljan. Rör ner dragon, persilja och vitlök i smöret. Smaksätt med salt och peppar.
5. Ta ut rotfrukterna och lägg över på ugnssäkert fat. Skiva eller bryt bitar av chèvre och lägg på rotfrukterna. Ringla över honung. Höj ugnsvärmen till 250°. Skiva köttet och lägg ut på rotfrukterna. Bred örtsmör på köttskivorna. Ställ in fatet med kött och rotfrukter högt upp i ugnen tills smöret smält. Garnera med örter och servera direkt.

En passande dessert finns på sidan 50!

BUBBLANDE RESA JORDEN RUNT

Champagne och cava är bara några av de bubbliga viner som passar både före och till maten.

Champagne är ett av världens mest kända varumärken. I princip alla känner till detta magnifika bubbliga vin. Men det finns också fantastiska bubbliga viner från andra delar av världen. Mousserande vin från Spanien heter cava, till volym räknat världens mest exporterade mousserande vin. Det tillverkas precis som champagne enligt den traditionella metoden med en andra jäsning på flaska men behöver inte tillverkas i ett specifikt distrikt. Italienarna gillar också bubbel. De dricker både prosecco och mousserande gjort enligt den traditionella metoden, metodo classico.

Méthode Cap Classique är utgångspunkten för Sydafrikas mousserande vin. I området Stellenbosch nordost om Kapstaden produceras några av landets bästa viner. Det var här som Sydafrikas första mousserande vin enligt traditionell metod producerades av vinfirman Simonsig 1971, Kaapse Vonkel. Det tyska hantverket för mousserande viner har pågått i generationer, och tyska vinmakare har stått bakom flera framträdande champagnehus. I södra England har det producerats mousserande vin enligt den traditionella metoden sedan 1990-talet. Så det finns många mousserande viner att välja mellan. Här kommer några förslag till jul- och nyårshelgerna.



Gott nytt bubbelår!

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



Oddbird Organic Blanc
de Blancs Alcohol Free.
Nr 19041, 28 kr.

Alkoholfritt & ekologiskt!
Sprudlande fransk blanc
de blancs på burk.
Frisk smak med inslag
av honungsmelon,
gräpäron och citrus.
Bara att öppna och njuta.



Langlois Crémant de Loire
Brut. Nr 7404, 149 kr.

Ett bubbel som aldrig gör bort
sig oberoende av situation.
Klassiskt och elegant med sin
friska syra. Ett bra alternativ
till de dyrare vinerna från
Champagne. Inget som slår
ett bubbel till maten.



Duval-Leroy Brut Organic.
Nr 7913, 399 kr.

Ekologiskt! Vinet bjuder
in med lätt äpplig doft med
citrusinslag. I smaken
återkommer både äpplen
och citrus men fylls på med
rostade nötter, bakverk och
fin mineralitet. Avslutet är
långt med fin syra och en
härlig kritaton.



Ca' Montini Prosecco
Extra Dry. Nr 77377, 99 kr.

Ekologiskt! Mycket torr
och stram prosecco.
Druvorna är ekologiskt
odlade. Seriös och frisk
stil med inslag av lite rökig
mineral, blodapelsin och
pomelo. EKO-fynd i
proseccodjungeln!



Cava Roy Brut Nature.
Nr 50632, 149 kr.

Ekologiskt! Roy Fares, aka
Mr Cake, har tagit fram en
cava, och tro det eller ej, detta
är ingen sötbomb som passar
bakverk utan tvärtom en
supertorr cava. Torr och seriös
med frisk syra och drag av
äpplen och grapefrukt.



Mulderbosch Sparkling
Chenin Blanc 2020.
Nr 7591, 99 kr.

Sydafrikas nationaldruva pre-
senteras i ett nytt bubblande
format. Ett charmigt, fräscht
och fruktigt vin med inslag
av grapefrukt, gröna äpplen
och gula plommon. Lika gott
till maten som festligt till
tolvslaget.

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

Mer Smak i samarbete med Färsodlarna

Svenskodlad Smaknyhet!

Äntligen kan du laga en fantastiskt god bolognese med unikt lågt klimatavtryck. Råvaran är Svenskodlad färs gjord på bönor!

Färsodlarna har skapat den första vegetariska färsen med rötterna i Sverige. Någon-sin. Färsen, som odlas på Öland och i Halland och Skåne, är ett helt naturligt och gott hantverk fritt från både kött och soja. Den innehåller enbart de tre baljväxterna sötlupin, gräärt och åkerböna samt raps. Allt odlat på svenska åkrar. Det enda som har tillsatts är en gnutta salt, all annan smaksättning står du för. Färsen har en god, nötig smak och gör sig perfekt i fredagstacon, bolognesen och dina andra färsfavoriter.



VARFÖR VÄLJA ODLAD FÄRS?

- 1 Unikt lågt klimatpåverkan! Mätt i CO2e/kg har den odlade färsen 0,72/kg att jämföra med 28/kg på nötfärs och runt 2/kg på annan vegofärs.
- 2 Gjord av svenska odlade grödor såsom sötlupin och gräarta, vilka även påverkar miljön positivt eftersom de binder kväve i jorden när de odlas.
- 3 Smak och konsistens! Mer tugg än andra vegofärser. Kan koka länge utan att konsistensen förändras.



FÄRSODLARNAS BOLOGNESE
– en italiensk klassiker på svenskt vis

CA 6 PORTIONER

- 1 pkt Svenskodlad färs (400 g)
- 4 msk rapsolja
- 800 g krossade tomater
- 1 msk tomatpuré
- 1 gul lök, hackad
- 1 stjälk blekselleri, hackad
- 1 stor morot, hackad
- 2 vitlöksklyftor, finhackade eller rivna/pressade
- 70 g svamp, hackad eller grovt riven
- 1 msk torkad oregano
- 2–3 dl vatten
- 1 ½ tsk salt
- Svartpeppar
- Ev en skvätt vitvinsvinäger

TILL SERVERING

Valfri pasta och färsk basilika eller oregano. Krydda gärna med chili för extra sting.

GÖR SÅ HÄR

1. Bryn färsen i hälften av oljan i 7–8 minuter så att den får en gyllene färg runt om. Häll sedan över till en stor kastrull eller gryta.
2. Stek lök, morot, stjälkselleri, vitlök och svamp i resten av oljan tills det har mjuknat utan att ta färg. Häll över grönsaksfräset till färsen och tillsätt tomatpuré, torkad oregano, salt och peppar. Rör om och låt allt fräsa tillsammans i grytan ett par minuter.
3. Tillsätt krossade tomater och hälften av vattnet. Låt allt puttra 15–20 minuter. Späd med vatten om såsen blir för tjock. Smaka av med en skvätt vitvinsvinäger vid behov.
4. Servera med nykokt spaghetti och färska örter.

Bästa bolognesen!

Stjärnkocken Joel Åhlin
använde den svenskodlade
färsen i ett av recepten i boken
Köttfärsås som han skrivit
med bl a Jason Diakité.

Läs mer på
färsodlarna.se.



CARLSHAMN

Carlshamn Havre,
med fantastisk smak!

Följ ränderna till växtriket!



Sveriges
första
havremargarin!

Prova vår nyhet!

En växtbaserad delikatess som passar lika bra
på mackan som till matlagning och bakning.

www.carlshamnsväxtrike.se

Vinter-PASTA!

Värmande, vacker och dessutom så **UNDERBART GOD**. Precis det som behövs en kall kväll i december.

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

Grönkålschips

GÖR SÅ HÄR: Riv av bladen från stammen på 2 grönkålsblad. Fukta händerna med lite olja och massera in i bladen.

Lägg på plåt och torka 3–5 minuter i ugn 200°. Strö över lite salt.

PASTA MED GRÖNKÅLS-PESTO & VALNÖTTER

TID: 30 MIN

Omöjlig att motstå, med kombon knapriga nötter och nygjord pesto!

4 PORTIONER

- 500 g pasta penne
- 2 stora grönkålsblad
- 100 g parmesanost
- 1 1/2 dl pumpakärnor
- 2 vitlöksklyftor
- 2 dl naturell rapsolja
- salt och nymalen svartpeppar

TILL SERVERING

- 1 dl riven parmesan
- 100 g valnötsskärnor
- grönkålschips

GÖR SÅ HÄR

- Koka pastan enligt förpackningens anvisning. Hacka kålen grovt och mixa kål, ost, pumpakärnor, vitlök och olja till pesto i en matberedare. Smaka av med salt och peppar.
- Blanda pastan med peston och servera i tallrik med grönkålschips, lätt krossade valnötter och parmesan. Ringla över lite olivolja och ta några drag med svartpepparkvarnen.

LAXPASTA MED SAFFRAN & FÄNKÅL

TID: 30 MIN

Krämt, gott och med en lockande gyllene färg.

4 PORTIONER

- 400 g pasta, tex linguine
- 1 gul lök
- 2 vitlöksklyftor
- 1 fänkål
- 1/2 g saffran
- 1 tsk fänkålsfrön, mortlade
- 1 dl vitt vin
- 4 dl vatten
- 3 msk hummerfond, koncentrerad
- 1 burk krossade tomater
- 1 dl vispgrädde
- 400 g laxfilé
- 8 körsbärstomater
- 1 dl fint strimlad purjolök
- olivolja

GÖR SÅ HÄR

- Koka pastan enligt förpackningens anvisning. Finhacka lök och vitlök. Strimla fänkålen. Fräs lök och vitlök i lite olivolja.
- Tillsätt fänkål, saffran, fänkålsfrön, vin, vatten, hummerfond, krossade tomater och grädde. Sjud ca 5 min.
- Skär laxen i kuber och halvera tomaterna. Lägg purjolök, lax och tomater i grytan och sjud ca 3 min. Vänd ihop till pastan.

Tips!
Byt ut laxen mot skalade räkor som du lägger i precis på slutet.

Passar lika bra till vardagslyx som fredagsfest.

Det är crunchet som gör't!

Husman skost på italienskar. Ja, ja!

BARNENS FAVORIT

HÖGREVSRAGU MED BACON, SVAMP & GNOCCHI

TID: 25 MIN + 2 TIMMARS KOKTID

Så mycket mumsigt i denna!

4 PORTIONER

- 400 g grytbitar av tex högre
- 1 msk olja
- 1/2 tsk salt
- 1/2 tsk malen svartpeppar
- 100 g tärnat rökt sidfläsk/pancetta
- 1/2 flaska rött vin (375 ml)
- 2 vitlöksklyftor
- 1/2 tsk timjan
- 2 lagerblad
- 200 g champinjoner
- 500 g färsk gnocchi
- 1 paket bacon
- 1 dl riven parmesan
- rucola
- basilika

GÖR SÅ HÄR

- Bryn grytbitarna i olja. Salta och peppra. Stek sidfläsket. Lägg kött och sidfläsk i en gryta och tillsätt vin, vitlök, timjan och lagerblad. Lägg på locket och låt småputtra 1–2 timmar.
- Vänd ner champinjoner och låt koka tills köttet faller isär. Koka gnocchin i saltat vatten tills de flyter upp och håll av vattnet. Skär baconet i mindre bitar och knaperstek, lägg på hushållspapper.
- Vid servering, tillsätt parmesan och gnocchi i grytan och vänd runt. Servera med rucola, basilika och bacon.



Lokala avvikelser kan förekomma.

Julen ska vara god

Jakobs Karin, den första bagaren i vår familj, föddes för tvåhundra år sedan. Till julen bakade hon sitt finaste bröd genom att blanda in vetemjöl i rågen och kryddade med anis, fänkål och koriander. Detta knäcke är idag vårt runda julbröd och vi har inte ändrat något i hennes julrecept.

Nyfikna på smaker som vi bagare är, har vi i år gjort ett till julknäcke kryddat med glöggkryddor, minst lika gott och det finns bara till årets jul.

Till ostbrickan kan vi fresta med ett gott sprött Vört Knäcke.



leksands.se

Coop Provkök på uppdrag

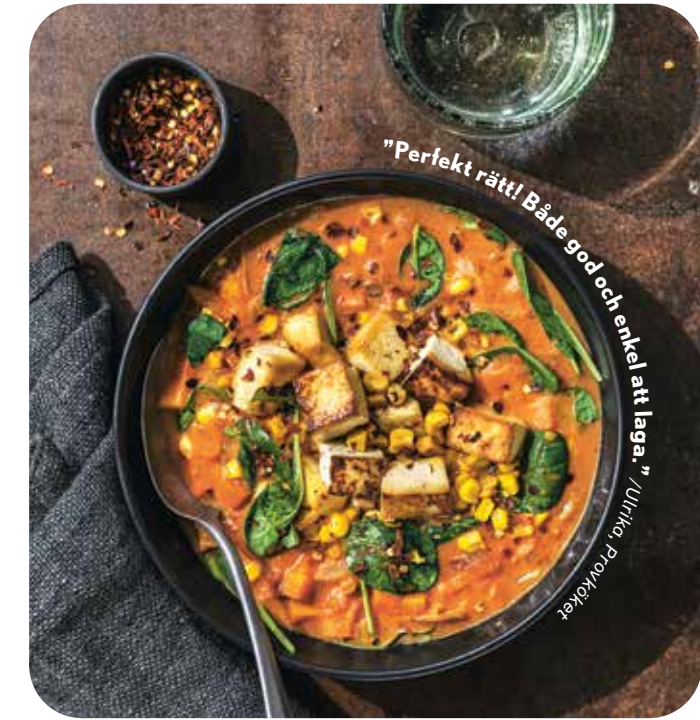
I samarbete med Kung Markatta & Carlshamn havre



Uppdrag: MIDDAG!

En krämig gryta med supergoda smaker och ett nybakat naanbröd blev resultatet!

RECEPT: COOP PROVKÖK



Indisk Tofugryta

TID: 20 MIN
Kvällen är räddad – supergott!

- 4 PORTIONER**
- 2 x 270 g tofu naturell
 - 2 morötter
 - 1 gul lök, hackad
 - 3 vitlöksklyftor, finhackade
 - ½ – 1 tsk garam masala
 - ½ tsk curry
 - 1 burk krossade tomater
 - 1 msk riven ingefära
 - 1 tsk sambal oelek
 - 2 grönsaksbuljongtärning + 1 dl vatten
 - 2 dl kokosgrädde
 - 1 majscolv eller 2 dl fryst majs
 - 70 g bladspenat
 - 2 msk kokosolja
 - ev salt

GÖR SÅ HÄR

- Skala och tärna morötterna.

Fräs hackad lök och finhackad vitlök samt kryddor i lite olja. Tillsätt krossade tomater, ingefära, sambal oelek, buljongtärningar, vatten och morötter. Låt koka 5–10 minuter.

2. Tillsätt kokosgrädde och låt koka upp. Smaksätt ev med salt. Tärna tofun och stek krispig i kokosolja några minuter. Vänd i tofu, avskuren majs och spenat i grytan.

perfekt i sallader, grytor och soppor!



➤ Kung Markattas ekologiska Tofu har ett högt proteininnehåll på 18% och suger lätt upp kryddor och marinader. Perfekt i sallader, soppor eller på grillen.

Naanbröd med vitlök och persilja

TID: 20 MIN + JÄSNING
Så enkelt med nygräddat bröd till maten.

- 4–6 STYCKEN**
- 2 tsk torrjäst
 - 2 tsk strösocker
 - 1 ½ dl vatten, fingervarmt
 - 1 dl Carlshamn havre
 - 5 dl vetemjöl
 - en nypa salt
 - olja

VITLÖKSCRÈME

- 1 dl Carlshamn havre
- 1 vitlöksklyfta, pressad
- 2 msk hackad persilja
- flingsalt

GÖR SÅ HÄR

- Blanda torrjäst, strösocker och vatten i en skål. Låt stå i 10 minuter.
- Blanda i Carlshamn havre, vetemjöl och salt med hjälp av

Till både macka, bakning och matlagning. Helt växtbaserat!



➤ Carlshamn havre är Sveriges första havremargarin som är helt växtbaserat och har god smak som passar lika bra på mackan som till matlagning och bakning.

en sked. Låt degen jäsa övertäckt i 30 minuter.

3. Vänd upp degen på ett mjölat bakbord och dela i 4–6 delar. Tryck ut dem till platta kakor (inte för tunna). Stek i olja i varm stekpanna tills brödet fått fin färg, ca 1 minut. Vänd och stek 1 minut till.

4. Blanda Carlshamn havre, pressad vitlök och persilja. Bred på de nystekta bröden. Salta och strö gärna över mer hackad persilja. Servera gärna till en krämig gryta.





NYHET!

CARPE FREEZING DIEM

MED SCAN I FRYSEN
HINNER DU LIVETS VIKTIGA.

BRA MAT FRÅN SVERIGE SPELAR ROLL.

Lokala avvikelser kan förekomma

Medlemssidorna

Nyheter, nytta och nöje för dig som är medlem



"AVTRYCKET PÅ KAFFE VARIERAR VERKLIGEN"

I Coop-appen hittar du hållbarhetsdeklarationen, en smart funktion för att ta reda på en varas hållbarhetsavtryck. Daniel Westin, 48, är en av dem som regelbundet använder funktionen när han handlar.

– Jag har blivit mer medveten om varornas hållbarhet, säger han.

Klockan är strax efter ett på Coop Rådhuset i Stockholm och den värsta lunchruschen har lagt sig. Daniel Westin handlar ofta här, och i dag ska kaffelagret fyllas på. Men innan han börjar välja bland varorna tar han upp mobilen.

I ett år har han använt sig av hållbarhetsdeklarationen i Coop-appen. På samma sätt som en innehållsdeklaration visar vad en vara är gjord av visar hållbarhetsdeklarationen upp varan ur ett hållbarhetsperspektiv utifrån tio olika områden.

Daniel Westin tar ett paket kaffe på måfå, skannar streckkoden och får fram varans hållbarhetsavtryck.

– Jag är något av en kaffenörd, en riktig storkonsument, och just avtrycket på kaffe kan verkligen variera. Vissa sorter finns inte ens med i appen, och dem hoppar jag över. Jag tittar främst på klimatpåverkan och arbetsförhållanden.

Daniel Westin jobbar som lärare i samhällskunskap och undervisar mycket om demokrati och hållbarhetsfrågor.

– Just de frågorna har alltid legat mig varmt om hjärtat. Pappa är från Jamaica, och därför vet jag hur dåliga arbetsförhållanden kan vara i vissa länder. Har man råd att köpa en vara med hållbart avtryck tycker jag att man ska göra det.

Trots att han kan mycket i frågan för-

Daniel Westin har ändrat sina köpvanor sedan han började använda hållbarhetsdeklarationen.



Kom igång med
HÅLLBARHETSDEKLARATIONEN DU OCKSÅ!

Funderar du över vilken vara som gör minst avtryck? 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.

vänas han av vissa varor.

– Även om en vara är ekologisk kan den ha högt klimatavtryck, och man inser att det inte alltid är lätt att göra rätt. Men jag tycker det är kul att jämföra olika varor och se hur hållbara de är, jag är väl lite nördig på det sättet.

Har du förändrat dina inköp sedan du började handla med hjälp av hållbarhetsdeklarationen?

– Jag gillar transparensen, och jag har nog skapat ett nytt mönster utifrån vad jag lärt mig i appen. Det har blivit tydligare vilka varor jag kan, och ska, välja bort helt. ♥

Text: Karin Herou Foto: Gustav Gräll

- 1 Ladda ner Coop-appen eller uppdatera den om du redan har den.
- 2 Klicka på symbolen för hållbarhetsdeklarationen – ett förstoringsglas och en jordglob. Scanna streckkoden direkt i butik eller hemma i kylskåpet. (På coop.se får du upp hållbarhetsdeklarationen genom att klicka på symbolen vid varan du önskar handla.)
- 3 Nu kan du se varans hållbarhetsavtryck utifrån tio områden som rör klimat, miljö och samhälle.

Under hösten gjorde Bianca Ingrosso reklam för betaltjänsten Scan & Pay.



Scanna och betala dina varor direkt med mobilen.





Bianca-effekt för Scan & Pay

Hur sprider du bäst kunskap om en ny betaltjänst i butik, där kunden på egen hand skannar varor med sin mobil? Lösningen blev att låta en av Sveriges främsta influencers bjuda på sig själv.

När Bianca Ingrosso i reklamfilmen far fram i butiken med mobilen i högsta hugg är första tanken att hon tar selfies bland hyllorna. Men snart uppdagas den verkliga anledningen: Influencern använder sig bara av Scan & Pay, Coops nya betaltjänst där kunden själv via en nedladdad app både kan scanna in och betala varorna.

– Valet av Bianca Ingrosso för den här reklamfilmen är nog genomtänkt. Det var viktigt att få en reklam som känns modern och samtidigt har ett underhållningsvärde. För att maximera det ville vi använda oss av en influencer som är känd för den breda massan, berättar Johan Öhlin, chef för marknad och kommunikation på Coop.

Dessutom, menar han, besitter Bianca Ingrosso en nog så viktig egenskap i sammanhanget: självdistans.

– Hon spelar ju en roll i filmen, men samtidigt en roll som sig själv där hon leker med den lite stereotypa bild som finns kring influencers. Och för att det ska fungera måste man kunna se sig själv utifrån. Och det kan Bianca.

Filmen spelades in i en befintlig butik en vardag efter stängning, avslöjar han. – Det krävs massor av kameror, ljud och ljus, och det går inte att göra något sådant här med kunder på plats. Så vi fick spela in under en sen kväll och en natt.

Med reklamfilmen på plats hoppas Coop att fler ska förstå hur Scan & Pay kan underlätta vardagen. Genom att själv scanna in varor får kunden god överblick över den matkorg som plockas ihop, och tack vare att betalningen sker i mobilen – via swish, kontokort eller Coops Matkort – slipper man dessutom köandet.

– Att det ska vara smidigt och lustfyllt att handla är också det som reklamen vill förmedla, säger Johan Öhlin.

Tidiga siffror visar att det har gett effekt. Antalet nedladdningar av appen, och användandet av den, ökar stadigt. För en marknads- och kommunikationschef är sådant glädjande.

– Att göra en sådan här reklamfilm innebär alltid en anspänning. Det är mycket planerande och mycket hemlighetsmakeri för att få till överraskningsmomentet. Så det är klart att det känns bra om resultatet blir lyckat och allt tas emot väl, säger Johan Öhlin. ♥

Text: Henrik Ekblom Ystén

Tre röster om Scan & Pay

Anton Grahn, 28 år, tjänsteman, Ystad.
– Första gången jag använde Scan & Pay var i somras, i samband med IT-attacken. Det är en bra tjänst, och jag



var väldigt tacksam att jag hade laddat ner appen när jag nyligen var i butiken och upptäckte att jag glömt plånboken hemma.

Sofia Olsson, 31 år, butiksanställd, Ystad (med dottern Wilma).

– Jag har laddat ner appen men inte använt den. Det tänker jag göra framöver och framför allt se till att min sambo kommer till skott. Han har en tendens att glömma medlemskortet.

Ulf Lundgren, 68 år, pensionär, Ystad.

– Jag har hört talas om det här men använder inte appen. Jag är inte så mycket för den nya tekniken och betalar inte med självscanning eller sådant heller. Så det är inte troligt att jag kommer att använda det här i framtiden men vi får väl se.



KRYSSMAKARE: BULLS

STAD VID FYRISÅN		VACKER STASS	URSÄKT		
STÅT					
TRÖJA	3				FÖRTECKNAT
HACKA					
ÄGG-RUND FIGUR		STANNA ROLIG HAROLD			
VATTEN-TRÄD			DRAS LIVREM		
BEKLAGA SIG LÅGT	TYA UNDER-GIVET			BLEV TROJA ÅR NATO EN	TYG-KONST
		5	ÅR OLAG-LIGT TVÄRT		VARKNAS FORD-RAN
DRAG-SÅNKA			2	REP I DJUNGEL "ERICSSON"	
FRANSK MODE-KREATOR	KÖR ALL-TID FÖRE GNAGA				FÖDER FLERA KALVAR
SMÅ-STENAR				METAR VI MED	KRYDD-MÅTT
					FÄRDAS
					UNDRE
TRYCK-UTTRYCK				DAL-GÅNGAR	1
				LÄMNA AN-FÖRARE	INTER-NET-BOLAG
					SÄNDER I ITALIEN
				APRIL-DAM	HAR JIM CARREY I FILMER
					6

1

2

3

4

5

6



Medlemskryssset presenteras av Skistar

Välkommen att kryssa med Coop! Korsordet presenteras denna månad av Coops partner Skistar. 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 20 december. 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 1000 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)

Gör gott med pepparkakor – och snällaste kalendern

Det stämmer att man blir snäll av att äta pepparkakor. I alla fall om du köper Coops pepparkakor. För varje såld burk går 1 krona nämligen till organisationerna Bris och Friends som jobbar för barn och unga. Coop skänker



även 3 öre per bärkasse i papp till organisationerna att fördela lika.

◀ Gör något snällt varje dag fram till jul. Det är budskapet i Friends snällkalender som finns att köpa på Coop. Pris 79 kr, varav 50 kronor oavkortat går till Friends.

Psst! Den 1–13 december kan du växla in 8 000 Coop-poäng mot en värdecheck på 10 % rabatt på ett helt köp på Coop och coop.se. Läs mer på: coop.se/medlem/poangshop

Välj en mustasch och stöd kampen mot prostatacancer

För tredje året i rad är Coop huvudpartner till Mustaschkampen, som samlar in pengar för att sprida kunskap om prostatacancer. Genom att skänka en del av intäkterna på utvalda varor, samt försäljning av mustaschpins och armband, bidrar Coop till kampen mot Sveriges vanligaste cancersjukdom. I fjol bidrog Coops kunder och medlemmar med två miljoner kronor till kampen mot prostatacancer.

För varje såld Coop-produkt med mustasch går en krona till forskningen.



Vinn en lyxig köksmaskin!

Nu har du chans att vinna en KitchenAid Artisan köksmaskin (värde cirka 5 999 kronor). Varje vecka, till och med 2 januari 2022, utser vi två lyckliga vinnare. **Så här tävlar du:**

1 Köp en KitchenAid-produkt* i din Stora Coop-butik, just nu får du upp till 70 procents rabatt när du växlar in Coop-poäng i poängshoppen. Gå in på kampanjsidan coop.se/kitchenaid och klicka dig vidare till tävlingen.

2 Fyll i dina personuppgifter, svara på en fråga, skriv en motivering och ange den unika koden för produkten du köpt. Koden hittar du längst bak i bruksanvisningen. Läs mer på:

coop.se/kitchenaid.

* Gäller ej stekpanne-skydd och set med två köksredskap.

KitchenAid



Barnens bästa cowboysoppa!



1 Strimla 1 gul lök och skär 1 röd paprika i små bitar.



2 Fräs lök, paprika och 1 riven vitlöksklyfta i 1 msk rapsolja.



3 Tillsätt 300 g fryst (tinad) sojafärs och häll i 1 burk avrunnen majs (ca 180 g). Stek lite till under omrörning.



4 Häll i 1 liter vatten, 400 g passerade tomater och 1 tsk salt.



5 Tillsätt oregano. Låt grytan sjuda ca 10 min. Smaka av med salt och peppar.



6 Servera gärna soppan med bröd och ost så blir det en perfekt och matig middag.

Världens enklaste soppa, och god också!

TID: 30 MIN
4 PORTIONER

RECEPT: DANIELLE BROOKES KOCK: LUKA FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

Köp hem:

Finns redan hemma: Rapsolja, salt, peppar och oregano



Gul lök



Röd paprika



Vitlök



Sojafärs



Majs



Disneys Underbara Värld

Följ med till Walt Disneys Underbara Värld och låt Dig inspireras av mer än 50 handmålade Disneyfigurer!

Vad vore julafton utan Kalle Anka och hans vänner? Nu kan Du utöka denna tradition med en skulpturjulgran i vilken både Musse Pigg, Mimmi, Kalle Anka, Snövit och andra Disneyfigurer tronar. Granens fyra nivåer är försedda med roterande rörelsemekanismer, bl.a. tuffar tåg runt granen. Konstverket är försett med 20 LED-lampor vilka effektfullt lyser upp granen. Dröm Dig bort med Disneys Underbara Värld och beställ detta sagolika mästerverk redan idag!

Ljus • Musik • Rörelse

- Mer än 50 Disneyfigurer!
- Målad för hand
- Av förstklassigt konstharts
- Alla fyra nivåerna rör sig
- Lyses upp av 20 LED-lampor
- Konstverket spelar ett potpurri av kända melodier
- Världsbegränsad upplaga
- Med Äkthetsintyg
- Exklusivt från Bradford



Musse Pigg kör det fina lokomotivet.

© Disney. Based on the "Winnie the Pooh" works, by A.A. Miles and E.H. Shepard.

40 cm hög! En el-adaptor ingår. Kan även drivas med tre "AA"-batterier (ingår ej)

Produktpris: 1.998 kr eller 3 delbetalningar à 666 kr
Leveransgift: 169 kr
14-00567-001G

För leverans före jul -
sista beställningsdatum på telefon eller
online senast den 10 december 2021!

365 dagars
återköpsgaranti

För onlinebeställning ange
referens-nr: 23051

www.bradford.se
fb.com/BradfordExchangeSverige

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

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

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

SVARSKUPONG • Sista beställningsdatum 2022-01-06

Referens-nr: 23051 / 14-00567-001G

Ja tack, jag beställer den upplagda skulpturjulgranen

☐ "Disneys Underbara Värld"

Jag betalar: ☐ en betalning ☐ delbetalningar

Fyll i personnummer - obligatoriskt (12 siffror) -

namn

gatuadress

postnr & ort

moblnr. för SMS-avisering

e-post

underskrift

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

THE
BRADFORD
EXCHANGE

Bjuder på
portot!

THE BRADFORD
EXCHANGE

SVARSPOST

Kundnummer 110082600
162 20 Vällingby



Från COOP-poäng till hotellvistelser

Oavsett om du reser privat eller med jobbet, till nya platser eller om du vill njuta av en hotellupplevelse hemma så kan du nu växla dina Coop-poäng till Nordic Choice Club-poäng. En hotellupplevelse kostar från 7500 Nordic Choice Club-poäng.

Växla dina Coop-poäng idag:
coop.se/choicemedlem



Nordic Choice Hotels™

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO



Filip är en fena på smaker!

Filip Poon var med i Sveriges mästarkock 2015 och blev lite av Leif Mannerströms favorit. Han har efter det varit med och vunnit matlagningstävlingar.

Vad är ditt knep när det handlar om smak?

– Syra! Ett av de vanligaste misstag jag ser i hemmaköken är att man lagar mat med för lite syra i. Syra hjälper till att lyfta och pigga upp rätter, det får dem att upplevas mycket fräschare och mer sofistikerade.

Vilka ingredienser bidrar med syra?

– Jo, du kan till exempel använda citrusfrukter, vinäger, vin, inläggningar eller något fermenterat. En liten droppe vinäger i en gräddsås kan göra stor skillnad. Idag är ditt främsta intresse att lära ut matlagning. Men du har något annat viktigt att förmedla också.

– Min matfilosofi handlar om att på så många sätt som möjligt vara i nuet. Det är man genom att använda alla sina sinnen. Och när du lagar mat involverar du alla dina fem sinnen. Det är ganska poetiskt. För mig och för många andra är stunden i köket meditativ och lugnande, och det beror på att du är just där i nuet med både kropp och själ. Det är lycka för mig.



Filips bok med alla hans favoriter.



Matig mackmiddag.

Helg!

ELLER BARA LITE GULDKANT I VARDAGEN

MÅNADENS DRINK:



VINTRIG MIMOSA (10 glas)

- ★ 8 dl färskpressad blodapelsinjuice
- ★ 1 flaska alkoholfritt mousserande vin
- ★ 1 blodapelsin
- ★ 1 kruka rosmarin

Skiva en blodapelsin och gör kvartar av skivorna. Fyll champagneglas till hälften med juicen och toppa med alkoholfritt mousserande vin vid servering. Garnera med apelsinskivan och en kvist färsk rosmarin.

Recept/foto/styling: Karolina Olsson Haglund

KYCKLINGCURRY-BAGUETTE

TID: 45 MIN UGN: 160°

1 ½ LITER RÖRA (CA 4 PORTIONER)

- 600 g kycklingbröstfiléer
- 1 ½ msk rapsolja
- 1 tsk salt
- 1 msk curry
- ½ tsk lökpulver
- ½ tsk vitlökspulver
- baguette, till servering
- salladsblad, till servering

KRÄM

- 1 liten gul lök, finhackad
- 1 litet äpple, fintärnat
- 1 msk curry
- ½ tsk gurkmeja
- rapsolja, till stekning

- 1 liten gul paprika, fintärnad
- 1 dl crème fraîche
- 1 ½ dl majonnäs
- 1 dl tunt skivad purjolök
- salt

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 160°. Vänd runt kycklingen i olja, salt och de torra kryddorna. Lägg i en ugnform och tillaga mitt i ugnen till en inner-temperatur på 68°, ca 30 min. Låt svalna och skär sedan i bitar.
- Fräs lök, äpple och curry i olja i en stekpanna tills de är mjuka. Låt svalna och blanda med resten av ingredienserna till krämen och kycklingen. Smaka av med salt.
- Snitta upp bröden och fyll med sallad och röran.

ENKELT MEN

Smakfullt!

De här rätterna från Balkan är verkligen helt ljuvliga, och faktiskt även perfekta på adventsminglet, eller till och med på julbordet!

RECEPT & FOTO: DIANA DONTSOVA
(UR BOKEN BALKANMAT)



Tips!

Toppa ev brödet med lite lagrad ost och garnera med färska örter. Servera med röror.



Diadonna heter hon på instagram, Diana Dontsova, som gör så här läckert mat.

BAKAD FETAOST & DRUVOR

UGN: 175°

Det söta och det salta är så gott ihop. Och så vackert på bordet!

6 PORTIONER

- ca 450 g fetaost
- 500 g röda kärnfria vindruvor
- 3 msk olivolja
- ½ msk balsamvinäger
- 1–2 msk flytande honung
- ½ tsk flingsalt
- 1 kvist färsk rosmarin

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 175°.
- Lägg fetaosten i en ugn-form. Lägg druvklasen ovanpå osten och ringla över olja och vinäger. Ringla på honungen och smula över flingsalt.
- Lägg på rosmarinkvisten och baka i övre delen av ugnen ca 30 min.

Till julbordet eller som värmande middag.



GRÖNKÅLSPAJ MED FETAOST & VALNÖTTER

TID: CA 1 TIMME UGN: 225°, 200°

Valnötterna ger ett härligt crunch till pajen.

6–8 BITAR

- 225 g grönkål, skuren i bitar
- 1 stor rödlök, hackad eller skivad
- 1 vitlöksklyfta, riven
- 1 msk rapsolja
- ½ tsk salt
- ½ tsk peppar
- 3 ägg
- 3 dl mjölk
- ½ tsk salt
- 100–150 g fetaost eller vitost
- 150 g lagrad ost, riven
- ev 50 g valnötter

PAJDEG

- 150 g smör, kallt tärnat
- 3 ½ dl vetemjöl
- ½ tsk salt
- 1–2 msk kallt vatten

GÖR SÅ HÄR

- Pajdeg:** Sätt ugnen på 225°. Nyp ihop smör, mjöl och salt. Tillsätt vatten och arbeta ihop till en deg. Plasta in och låt vila i kylan ca 10 min.
- Kavla ut degen på mjölad bänk och lägg i en pajform, ca 26 cm i diameter. Tryck ner ordentligt i kanten. Låt stå i frysen ca 10 min. Nagga med gaffel och grädda mitt i ugnen ca 10 min.
- Fräs grönkål och lök i olja. Tillsätt vitlök, salt och peppar. Fräs tills allt är mjukt och ta från värmen.
- Vispa ihop ägg, mjölk och salt. Lägg grönkålen i pajskalet blandat med smulad fetaost och riven ost. Häll över äggstanningen och grädda pajen i nedre delen av ugnen till fin färg och tills äggstanningen stel-nat, ca 30 min. Toppa ev med hackade valnötter vid servering.

◀ VITLÖKSBRÖD MED MOZZARELLA & ÖRTER

TID: CA 25 MIN UGN: 200°

Bordets höjdpunkt!

6–8 PORTIONER

- 1 ljust luftigt bröd, t ex långfranska/grekiskt lantbröd
- 125 g smör, rumsvarmt
- 2 vitlöksklyftor, rivna
- 1 dl hackade örter, t ex persilja, basilika el oregano
- 1–2 tsk flingsalt
- 2 mozzarella (å 125 g)

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 200°.
- Skär djupa skårar i brödet i ett ruttmönster. Blanda smöret med vitlök, örter och flingsalt. Fördela vitlökssmöret i skårorna.
- Riv mozzarellan i mindre bitar och tryck ner i skårorna.
- Grädda brödet längst ner i ugnen till fin färg, 15–20 min.

Medlemserbjudanden laddade på ditt kort



5:- rabatt

FANTA ZERO SUGAR

Gäller vid köp av en Fanta Lemon Zero Sugar 1,5L
Finns på Stora Coop.



5:- rabatt

TOFU NATURELL & TOFU MARINERAD

Gäller vid köp av en Tofu Naturell eller Tofu Marinerad 270g.
Finns på Stora Coop.



25% rabatt



KAVLI ÄDELOST ÄPPLE/KANEL

Gäller vid köp av en Kavli Ädelost äpple kanel 175 g

25% rabatt

HÄRVÅRD FRÅN URTEKRAM BEAUTY

Gäller vid köp av valfritt schampo eller balsam från Urtekram Beauty – Blown Away Wild Lemongrass, Tune In Soothing Lavender eller Aloe Vera 180 ml – 250 ml.
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, Dare to Dream Soft Wild Rose 75 ml – 300ml.
Finns på Stora Coop.



25% rabatt

SIA GLASS

Gäller vid köp av en SIA Glass Vanilj Utan tillsatt socker eller Choklad Utan tillsatt socker 0,75 l.
Finns på Stora Coop.



10:- rabatt



CARLSHAMNS HAVRE

Gäller vid köp av en Carlshamn Havre margarin 400 g. Helt växtbaserat som passar lika bra på mackan som till matlagning och bakning.
Finns på Stora Coop.

25% rabatt

JOHNNY'S GIN & APELSIN

Gäller vid köp av en Johnny's Ärgångssenap, Johnny's Gin & Apelsin 315g eller Johnnys Senap grovstark 500g.
Finns på Stora Coop.



3 FÖR 2

LINDAHL'S KVARG

Köp 3 betala för 2. Gäller vid köp av 3 Lindahls kvarg 150g. Välj bland 6 smaker.



NU BEHÖVER DU INGEN SAX LÄNGRE!

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



Varje erbjudande gäller vid ett köptillfälle till och med den 5 december för dig som får Mer Smak nummer 7. 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.

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
Katinka Palmgren
katinka.palmgren@coop.se
ANNONSREPRO
Miltton, Stockholm
ANNONSBOKNING
Crmedia
info@crmedia.se

SPÄRR AV COOP-KORT
010-743 38 50
(Dygnet runt alla dagar.)
COOP KUNDSERVICE:
0771-17 17 17, info@coop.se

**SVERIGES
TIDSKRIFT**

Redaktionell produktion

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

REDAKTIONSCHEF
Anna Thorsell
anna.thorsell@vi.se

ART DIRECTOR
Lotta Bergendal
lotta.bergendal@vi.se

REDAKTÖR
Anna Gidgård
anna.gidgard@vi.se

KORREKTUR Per Hasselqvist

REDAKTIONELL REPRO Kerstin Larsson

OMSLAGSFOTO Eva Hildén

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



Trycksak
3041 0162



TRYCKT I SVERIGE AV POSTNORD STRÅLFORS/RUTER AB

Chili sin carne är en av vinterns bästa upppfinningar.



FOTO: JOEL WÄREUS

Nästa
nummer av

**Mer
Smak**

KOMMER
21-24 februari

• *Vardagsakuten!*

Sara Begner hjälper barnfamiljen som vill äta god och plånboksvänlig vardagsmat.

• *Barnens kockskola*

Godaste vegogrytan är så lätt att laga att barnen fixar det själva.

• *Mathjälten!*

Möt grundaren av Sopköket,
Filip Lundin, som vann
Änglamarkspriset 2021.



Go with your instinct
Dare to Dream



URTEKRAM
NORDIC BEAUTY

Upptäck nya Dare to Dream - Soft Wild Rose med ingredienser av naturligt ursprung och en härlig doft av vilda nyponrosor i full blom. Vårdande ingredienser som aloe vera och sheasmör lämnar huden silkeslen och blå Havskål hjälper färgat hår att bevara sin färg och glans. En nordisk upplevelse för kropp och själ.

Alla våra produkter är veganska, certifierade av Ecocert COSMOS Organic, samt med noga utvalda ingredienser av naturligt ursprung.

urtekrambeauty.se

Lokala avvikelser kan förekomma.



Jordbro visar vägen för Coca-Cola

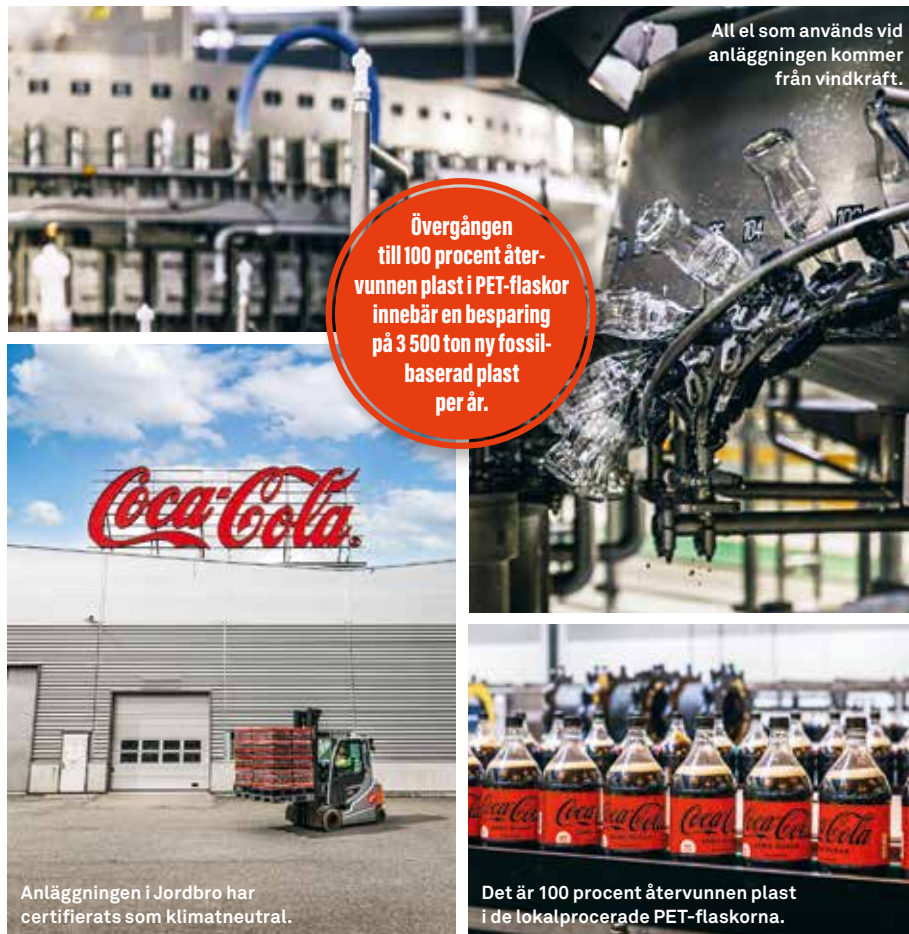
I december 2020 lanserade Coca-Cola Europacific Partners (CEP) en koncernövergripande ambition om att nå netto noll utsläpp av växthusgaser i hela värdekedjan till 2040. För att påskynda arbetet uppmanas lokala marknader att gå längre och snabbare där det är möjligt, vilket Coca-Cola i Sverige har gjort.

Coca-Cola nådde en viktig milstolpe i hållbarhetsarbetet när den svenska verksamheten, under våren 2020, gick över till 100 procent återvunnen plast för hela den lokalproducerade PET-portföljen som första marknad i världen. Det inkluderade 40 varianter av varumärkena Coca-Cola, Fanta, Sprite och Bonaqua och sedan dess har även Powerade, MER och FuzeTea konverterats. Övergången har inneburit en besparing på cirka 3 500 ton ny fossilbaserad plast årligen och inspirerat andra marknader att välja samma väg.

I arbetet mot netto noll utsläpp har CEP Sverige under flera år även arbetat för att minska utsläppen av växthusgaser från produktionsanläggningen i Jordbro. Nu har anläggningen, som en av de två första i koncernen, certifierats som klimatneutral enligt den internationella standarden PAS 2060.

För att minska utsläppen av växthusgaser i produktionsanläggningen har en rad åtgärder genomförts. Bland annat har man arbetat med kontinuerlig energieffektivisering, gått över till 100 procent förnybar el från vindkraft och koldioxiden som används för att kolsyresätta dryckerna tillverkas av restprodukter från bioetanolframställning.

Genom att mäta och dokumentera våra utsläpp har vi kunnat fokusera på rätt åtgärder för att minska vår klimatpåverkan. Hållbarhet är en integrerad del av vår verksamhet sedan lång tid tillbaka. Vi tar inga genvägar och strävar efter att så långt som möjligt reducera våra utsläpp. Samtidigt fortsätter vi vårt arbete mot netto noll



All el som används vid anläggningen kommer från vindkraft.

Övergången till 100 procent återvunnen plast i PET-flaskor innebär en besparing på 3 500 ton ny fossilbaserad plast per år.

Anläggningen i Jordbro har certifierats som klimatneutral.

Det är 100 procent återvunnen plast i de lokalproducerade PET-flaskorna.

utsläpp av växthusgaser i hela vår värdekedja och koncern, säger Lisa Wahlström, hållbarhetsdirektör på Coca-Cola Europacific Partners i Sverige.

Arbetet har gett resultat. Coca-Cola i Jordbro har lyckats minska utsläppen av växthusgaser samtidigt som produktionsvolymen i fabriken har ökat. Sedan 2015 har de absoluta utsläppen reducerats med 64 procent från 3 575 ton till 1 274 ton. Hållbarhetsarbetet har lett till att produktionsanläggningen nu certifierats som klimatneutral av en oberoende auktoriserad tredje part.

Som ett delmål i koncernens strategi om netto noll utsläpp till 2040 ska CEP reducera de absoluta utsläppen av växthusgaser

med 30 procent. Målet har godkänts av Science Based Targets Initiative (SBTi) för att vara i linje med 1,5-gradersmålet i Parisavtalet.

Förpackningarna står för en majoritet av våra totala utsläpp och spelar en avgörande roll för att vi ska nå vår koncerns ambition. Vi behöver vara drivande i utvecklingen mot en fossilfri dryckesindustri där vi endast använder återvunnen och förnybar råvara i våra förpackningar samt säkerställer att de återvinns och kan bli till nya dryckesförpackningar. Övergången till 100 procent återvunnen plast i våra PET-flaskor har gjort stor skillnad men vi behöver göra ännu mer. Vi tar vårt ansvar och vet att våra kunder och konsumenter förväntar sig det, avslutar Lisa Wahlström.



Sanslöst Gott Nytt År!

MAGISK NYÅRSESSERT med glass gjord på två ingredienser och en smaksättning. Och sanslöst god topping!

RECEPT: SARA BEGNER STYLING & FOTO: EVA HILDÉN

HEMGJORD GLASS MED JORDNÖTTER, KARAMELLOPCORN & HJORTRON

TID: 15 MIN

8 PORTIONER

- 3 dl grädde
- 2 dl söttad kondenserad mjölk
- 2 dl crunchy jordnötssmör
- 100 g mörk choklad
- 1 paket frysta hjortron, 225 g
- 1 dl strösocker

kolasås

- 1 dl salta jordnötter, hackade
- 1 påse karamellopcorn

GÖR SÅ HÄR

1. Vispa grädde och kondenserad mjölk fluffigt. Tillsätt jordnötssmör. Smält chokladen, i mikro eller över vattenbad.
2. Häll hälften av smeten i en brödform, ringla i hälften av chokladen. Dra ett skedskaft genom chokladen. Häll på resten av smeten och chokladen och dra igenom igen för swirl-effekt.
3. Ställ i frysen ca 3 timmar. Tina hjortronen och rör i strösockret tills sockret smält.
4. Servera glassen med hjortron, kolasås, jordnötter, karamellopcorn och ev lite flingsalt.

Julen är här!*

Vi har en must för alla smaker!

*Snart i alla fall.



Apotekarnes

Lokala avvikelser kan förekomma.