

coop

Mer Smak

Matglädje som ger eko!

Torsk med brynt smör, potatispuré & äppelsallad, sid 13.

TRE SAGOLIKA SOPPOR

Enkel svampsoppa,
toscansk bönsocka & rostad
rotfruktssoppa.



Kocken Stefan Ekengren

Älskad knöl STEFANS POTATIS- FAVORITER

SIM
SALABIM!
Så trollar du
bort den trista
vardagen

..Bjud på mysig HÖSTMIDDAG!

Mat med omtanke: Krämig kräftstjärtpasta ♥ Friterade potatisskal med
pepparrotsdipp ♥ Hummersoppa med konjak ♥ Fransk choklادتårta...



LEKSANDS KNÄCKEBRÖD PRESENTERAR

EN NY PLOCK-FAVORIT!

BAKADE I LEKSAND



Följ oss på sociala medier.
leksands.se



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

Buon appetito – ät italienskt ikväll!

På Zeta bakar vi pastan på italienskt durumvete med hög proteinhalt för en riktigt bra al dente-känsla! En bronsvalsad pasta fångar bättre upp den goda såsen för en rikare smakupplevelse. Med extra många ägg i degen, som i vår tagliatelle och pappardelle, kan den kavlas tunt och äggen ger en djupare fyllig smak.

Njut av vår premiumpasta i klassiska former, till både vardag och fest!

Trafila al bronzo/
Bronsvalsad

All'uovo.
Gjord på hela 5 ägg
från frigående höns.



Lokala avvikelser i sortiment kan förekomma.



Scanna för alla
våra pastarecept!



Från en familj där mat är kärlek.



Varsågod!

Följ Coop på Instagram!



På Coops instagram hittar du filmer på många av godsakerna i Mer Smak.

Sök på @coopsverige.

Ekologiskt i Mer Smak

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

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.)

SMARTA REFILL-FLASKOR!

Nästa gång du ska köpa rengöringsmedel till köket, badrummet eller fönstren ska du kika efter Änglamarks smarta Svanen-märkta refill-flaskor. Så när din sprayflaska är slut fyller du på med koncentratet och späder med vatten. Cirkapris: 29 kr/flaska.



NYTT
på hyllan

ATT BJUDA PÅ OMTANKE KOSTAR INGENTING!

SLUTA INTE ATT bjuda in för att plånboken blir tunnare. Våga bjuda enkelt istället. Vem skulle till exempel inte bli lycklig av en värmande linsgryta med hembakat bröd till? Där har du verkligen bjudmat till en billig slant. Och att duka fint och lägga tid på att baka ett bröd kostar inte mycket men är ett sätt att visa kärlek och omtanke. Ditt hem blir varmare när det fylls av människor, helt enkelt. Både bildligt och bokstavligt.

VARDAGSAKUTEN DENNA GÅNG handlar om att göra sin vardag billigare. Och hur konstigt det än verkar kan musslor vara en räddare i nöden. Förutom ett bra pris får du dessutom mycket smak för pengarna, och du gör en insats för miljön. Perfekt, ju! Vi slår också ett slag för husmanskosten med en verklig klassiker: Ärtsoppa. Mitt tips är att koka dubbel sats och frysa in. Då kan du

LÄS MER SMAK I READY & PÅ COOP.SE

Söker du efter nya eller gamla nummer av Mer Smak? Då kan jag tipsa om att tidningen även finns på coop.se och i appen Ready.



Sara Begner
är matkreatör
och chef för
Coop Provkök.

NU MÖTER VI
höstmörkret
med värme
och omtanke!

FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM



Siri Barje och Zeina Mourtada är några av de kockar som är med i Mustaschkampen tillsammans med Sara Begner.

Innehåll

9
vegorecept
i nr 6*

Tips & trix.....	7
Festlig höst.....	10
Plöck.....	17
Mathjälten.....	18
Soppor & bröd.....	20
Matcha mat & vin!.....	26
Vardagsakuten.....	30

Medlemssidorerna.....	39
Hög: Potatis!.....	50
Barnens kockskola.....	54
Saras söta.....	58

Låt ditt hem
blomma upp i höst!

17



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

FRÖIG OCH SALT NYHET!

HELT UTAN TILLSATSER

Laddad
med frön!



Läs mer
här!

Vi följer vår
klimatpåverkan
från fält
till butik
0,13 KG CO₂e
PER PAKET*


LEKSANDS
KNÄCKEBRÖD



leksands.se



Följ oss på
sociala medier.

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO



SÅ LYFTER DU SOPPAN!

Med goda små tillbehör eller något
matigt du slänger i på slutet får du
(den köpta) soppan att lyfta!

Krutonger

Visst du att det inte bara är surdegsbröd som
blivit torrt som funkar som krutonger. Allt
bröd funkar! Vitt formbröd, mörk, grovt bröd
och småfrallor. Skär i bitar. Stek i olivolja och
salta med flingsalt. Ställ fram i en skål.

Fröströssel

Förbered så att du har en skål med rostade
och saltade pumpakärnor, solrosfrön och
kanske nötter/mandlar. Supergott att strö
över soppa och sallad. Variera fröströset
genom att ibland rosta med kryddor, och
ibland tillsätta soja i slutet av rostningen.

Gratinerad macka

Bröd som börjar bli torrt och en ost i kylskå-
pet som gärna skulle ta slut? Riv osten över
brödsnivorna och strö över t ex oregano. Sätt
in i ugnen/mikron en kort stund. Perfekt att
doppa i soppan för att få lite crunch och kon-
trasterande konsistens. Och mer mättnad.

Kylskåpskatter

Kokt pasta, kokt ris, kokt potatis i tärningar,
grovt hackade oliver, kokt broccoli från
veckan... Värm det du hittat och fördela i
tallrikarna innan du häller över soppan.
Du ska såklart känna dig nöjd även de dagar
du äter soppa till middag!

Tillsätt lite hackad
jalapeño för
starkare sås.



FOTO: FABIAN BJÖRNSTJERNA

GÖR DIN EGEN

TACOSÅS!

- 1 Finhacka ½ gul lök och 1 vitlöks-
klyfta. Fräs i 1 msk olja tills de mjuk-
nar. Tillsätt 1 msk tomatpuré och stek
ytterligare ett par minuter.
- 2 Tillsätt 400 g krossade tomater,
1 msk vitvinsvinäger, ½ tsk strösocker,
1 tsk spiskummin, 1 tsk paprikapulver,
½ tsk salt och ev ½ tsk chiliflakes.
- 3 Låt sjuda 10 min. Låt såsen kallna och
håll upp i väl rengjord burk. Håller i
kylen ca 1 vecka.

FRÅGA OM HÅLLBARHET



Vildsvinsstammen i
Sverige får inte bli för stor.

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

”Fråga efter vilt i din butik”

Varför satsar Coop inte mer på för-
säljning av vildsvinskött? Om vi äter
mer vildsvin bidrar vi till att hålla
vildsvinsstammen nere och minskar
djurens åverkan på skog och mark,
samtidigt som vi bidrar till en hållbar
köttkonsumtion.

Vänliga hälsningar, Erik i Stockholm

Vildsvinskött är som du skriver ett
mycket bra alternativ ur många hållbar-
hetsaspekter och en resurs som är bra
att ta tillvara som livsmedel. Samtliga
Coop-butiker har möjlighet att beställa
hem vildsvin och annat viltkött. Vi har
tre svenska partners. Det är däremot
idag inte möjligt att att saluföra samma
varumärke över hela landet, då volymer-
na från en partner inte räcker till alla
våra butiker. Fråga efter vilt i din butik.
Köttet saluförs oftast fryst.

Världsnaturfonden WWF rekomen-
derar vilt som det bästa alternativet
om du vill äta kött, men enligt deras
köttguide kan du även ibland välja att
äta naturbeteskött med märkningen
Svenskt Sigill Naturbeteskött. Även det
köttet hittar du i våra butiker.

Vänliga hälsningar, Mattis

Mattis Bergquist,
Hållbarhetschef Coop.





Många goda smaker i både dryck och len pudding.

Godsaker med hög proteinhalt för MELLIS & ÅTERHÄMTNING

För dig som älskar rörelse och godsaker exakt lika mycket. I vår nya Protein-familj finns både drycker och puddingar, fulla med växtprotein av hög kvalitet. Alpro proteindrycker och puddingar har en len och krämig konsistens. Du kan njuta av smakerna choklad, vanilj, karamell eller naturell.

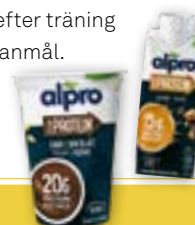
Varför välja? Äntligen slipper du välja mellan träning och godsaker – en bägare Alpro proteinpudding innehåller hela 20 g protein. Våra mindre, återförslutningsbara protein-drycker fungerar utmärkt när du är på språng, efter träning eller som mellanmål.

Högt proteininnehåll

Källa till vitamin B2 & D

100% växtbaserad

Lågt sockerinnehåll



Nymalet till vardag och fest.



GRIND FRESH FOR BETTER TASTE

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.

Svamptortilla med spenat (4 portioner)

- 1 paket Santa Maria Tortilla Original Large (6-pack)
- 200 g riven ost
- 100 g valnötter
- 70 g färsk spenat
- 2 tsk Santa Maria Chili Explosion
- 250 g blandad svamp

GÖR SÅ HÄR

1. Skär ett snitt in till mitten av tortillabrödet.
2. Lägg stekt svamp, ost, valnötter och spenat på varsin fjärdedel och krydda med Chili Explosion.

Tips! Det går lika bra att steka i en stekpanna med lite olja.



3. Vik ihop så det blir en trekant.
4. Grilla på låg värme till osten är smält. Vänd tortillan så att det blir fina grillränder.

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

LANGOS

TID: 40 MIN + 1 TIMME JÄSTID

Vårt recept på frasiga langos – det ungerska friterade brödet. Som topping väljer vi gräddfil, rom och rödlök.

Månadens klassiker!

16 STYCKEN

25 g jäst

3 dl ljummet vatten (37°)

1 stor kokt potatis, kall och finriven

7 dl vetemjöl eller vetemjöl special + ca 1 dl till utbaking

1 tsk salt

neutral olja, till fritering

TOPPING

gräddfil

rom

hackad rödlök

GÖR SÅ HÄR

1. Rör ut jästen med ljummet vatten i en bunke. Tillsätt potatis, mjöl och salt och arbeta till en lös deg.
2. Låt jäsa under bakduk ca 45 min. Stjälp upp degen på mjölat bakbord och dela i 16 bitar.
3. Kavla ut varje degbit till ovaler och låt jäsa under bakduk ca 10 min.
4. Häll olja i en tjockbottnad panna, ca 4 cm upp på kanten. Hetta upp oljan till 180° och friterar bröden på båda sidor tills de är gyllene, ett par minuter per sida. Låt rinna av på hushållspapper.
5. Servera bröden direkt toppade med gräddfil, rom och lök.



Tryck ut bröden lite extra i mitten innan de läggs ner i oljan.

Festlig festivalmat

På Vattenfestivalen på 1990-talet i Stockholm fick langosen sitt genombrott i Sverige, och kön växte sig lång vid de food-trucks som serverade det coola friterade brödet med gräddfilsklick, rödlök och rom.

FOTO: EVA HILDÉN

MER SMAK NR 6 2022

1664 BLANC ALKOHOLFRI

Utsökt VETEÖL

AVNJUT MED citron



GOOD TASTE

WITH A TWIST



Psst...

Droppa lite mild olivolja på din vaniljglass, toppa med flingsalt. Njut av en riktig smaksensation.

EN MILD SMAKSAK!

Det där med olivolja behöver inte vara krångligt. Välj den du gillar. Vår Fontana Originalet är en mild och balanserad olja med lite gräsiga toner. Föredrar du smakrikare olivoljor har vi naturligtvis det också. För när det kommer till smak så är det alltid en smaksak.

FONTANA
— EST. 1978 —



MER TIPS & INSPIRATION

Festlig höst!

En enda hummer som ger smak åt en hel soppa, kött detaljer som inte kostar skjortan och krispiga potatisskal som snacks... Vi bjuder på smarta sätt att göra menyn **LYXIG UTAN ATT DET KOSTAR MASSOR.**

RECEPT: SARA BEGNER & ULRICA BRYDLING

STYLING: KAROLINA OLSON HAGLUND FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

**BJUD PÅ
MIDDAG!**

Våra rätter ger lyxig känsla med små medel.

ENKEL HUMMERSOPPA

TID: 1 ½ TIMME UGN: 200°

En enda hummer räcker för att ge smak åt denna fluffiga soppa med stark lyxkänsla.

4 PORTIONER

- 1 fryst hummer, tinad
 - 1 msk smör
 - 1 morot, hackad
 - 2 gula lökar, hackade
 - 2 vitlöksklyftor, hackade
 - 4 msk tomatpuré
 - 4 cl konjak
 - 3 dl vitt vin
 - 5 dl vatten
 - 1 kycklingbuljong-tärning
 - 2 lagerblad
 - ½ tsk torkad timjan
 - ½ tsk torkad rosmarin
 - 2 dl vispgrädde
 - ½ tsk cayennepeppar
 - salt och svartpeppar
 - 1 msk maizena
 - 2 smördegsplattor
 - 1 ägg, uppvispat
 - 2 dl mjölk
- ev färsk timjan till garnering

Tips!

Var försiktig med cayennepepparen – det ska inte bli för hett.

GÖR SÅ HÄR

1. Dela hummern på längden och ta ut det vita köttet. Lägg skalet i en stor kastrull och krossa skalen med t ex en stor slev. Lägg i smör, morot, lök, vitlök och tomatpuré och fräs under omrörning några minuter.
2. Häll på konjaken och koka någon minut. Tillsätt vitt vin, vatten, buljong och kryddor. Låt sjuda ca 1 timme. Sila soppan och pressa ut så mycket smak som möjligt. Sjud upp och tillsätt grädden. Sjud ca 15 min och smaka av med cayenne, salt och peppar och red ev med maizena utrört i lite vatten.
3. Lägg smördegsplattorna på plåt med bakplåtspapper, dela i fyrkanter och flytta isär dem något. Nagga lite med gaffel och pensla med ägg. Baka i ugn ca 15 min.
4. Vid servering, häll mjölken i soppan, värm upp försiktigt och skumma soppan luftig med stavmixer. Hacka hummerköttet och fördela i fyra skålar, fyll på med soppan, toppa ev med timjan och servera med smördegsbulle.

Att använda kräftstjärtar gör det enkelt att laga skaldjurspasta.

REDAKTIONENS VAL

KRÄFTSTJÄRTPASTA

TID: 30 MIN

Dill, grädde, fänkål... Så goda smaker till kräftorna, och väldigt enkel att göra.

4 PORTIONER

- 2 msk smör
- 1 gul lök, hackad
- 2 vitlöksklyftor, hackade
- 1 tsk dillfrön
- 100 g fänkål, strimlad
- 1 liten purjolök, strimlad
- 3 dl torrt vitt vin
- 3 dl grädde
- 2 tsk sambal oelek
- 400 g pasta, t ex pappardelle
- 300 g kräftstjärtar

- 100 g ärter

- 2 dl färsk hackad dill
- salt

GÖR SÅ HÄR

1. Smält smöret i en stor panna, lägg i lök och vitlök och stek några minuter på medelvärme.
2. Tillsätt dillfrön, fänkål och purjolök och fräs några minuter. Häll på vin, grädde och sambal oelek och låt sjuda ca 10 min.
3. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen, häll av pastavattnet, spara 1 dl och häll i pastasåsen. Smaka av pastasåsen och tillsätt ev mer salt.
4. Vid servering, vänd i pasta, kräftor, ärter och dill i såsen.

LAVAZZA

TORINO, ITALIA, 1895

Prova Svenskarnas favorit-Espresso*

Det är en kraftig och smakrik blandning av 60%
Arabicabönor från Honduras & Brasilien med 40%
Robustabönor från Indonesien. Toner av bitter mörk
choklad och kryddor.

LAVAZZA
TORINO, ITALIA, 1895
espresso
Barista
GRAN CREMA

*Lavazza Espresso Barista Gran Crema är
det mest sålda Espresso kaffet i Sverige
Källa: Nielsen. Total SWE Espresso Coffee
(volume). MAT Maj 2022

Lokala avvikelser kan förekomma.

RIMMAD TORSK MED BRYNT SMÖR & POTATISPURÉ

TID: 1 TIMME 

Den friska äppelsalladen bryter
av och gör rätten helt ljuvlig.

4 PORTIONER

- 600 g sej-, kolja-,
eller torskfilé
- ½ msk salt
- 2 msk smör

BRYNT SMÖR

- 100 g smör

POTATISPURÉ

- 400 g potatis
- 2 dl mjölk
- 50 g smör

ÄPPELSALLAD

- 400 g gulbeter, skalade,
tärnade och ev lätt kokta
- 2 äpplen, tärnade
- 1 citron, finrivet skal och saft
- 1 dl hackad persilja
- 35 g rucola
- 4 msk kapis
- 1 msk olivolja
salt och peppar

TILL SERVERING

- krasse
- piven pepparrot

GÖR SÅ HÄR

1. Strö salt på fisken och låt
vila ca 20 min.

MER SMAK NR 6 2022

Tips!
Du kan
välja den
vita fisk
som har
bäst pris.



2. Brynt smör: Bryn smöret i
kastrull till gyllene och nötig doft.

3. Potatispuré: Skala potatisen
och koka mjuk i lättsaltat vatten.
Värm upp mjölk och smör tillsam-
mans. Vispa samman potatisen
med den varma mjölken till luftig
konsistens. Smaka av med salt.
(Vispa inte för länge, då blir det
klistrigt.)

4. Äppelsallad: Blanda gulbeter,
äpple, citronskal och saft, per-
silja, rucola, kapis och olivolja.
Smaka av med salt och peppar.

5. Klappa fisken torr och stek
i smör ca 3 min på varje sida,
beroende på tjocklek.

6. Servera fisken med puré,
sallad, brynt smör och peppar-
rot blandat med krasse.





En bärig nyhet!

Njut av en godare morgon med Tranbärslycka
– ett mjukt och saftigt bröd med goda tranbärsbitar.
Levereras färskt, direkt till din butik.

Färsk
Nyhet!



Pågen. Vi bakar med kärlek.

Lokala avvikelser kan förekomma.

GRYSTEKTA SPJÄLL MED KANTARELLER

TID: 30 MIN + 2 TIMMAR I UGN

UGN 175°

Kan detta vara höstens godaste gryta? Toppingen till ger perfekt säsongskänsla.

- 600 g potatis, skalad
- 200 g kantareller eller annan svamp
- 140 g bacon
- örter, t ex rosmarin

4 PORTIONER

- 1 ½ kg tjocka revbensspjäll i 5 cm långa bitar, eller kamben
- salt och peppar
- 2 msk olja
- 2 gula lökar, hackade
- 1 morot, skivad
- ½ rotselleri, hackad
- 2 msk vetemjöl
- 2 msk tomatpuré
- 3 dl rött vin
- 2 lagerblad
- några kvistar av t ex persilja, timjan, oregano, rosmarin
- 1 vitlök, delad på mitten
- ½ liter vatten
- 1 köttbuljongtärning

GÖR SÅ HÄR

- Salta och peppra spjällen. Hetta upp olja i en stor gjutjärnspanna och bryn spjällen runt om. Ta upp och lägg åt sidan.
- Lägg i lök, morot och rotselleri, bryn runt om några minuter. Tillsätt mjöl och tomatpuré och rör om någon minut. Häll i vin, spjäll, örter, vitlök, vatten och buljong. Koka upp, sätt på lock och ställ in i ugnen ca 2 timmar. Smaka av med salt och peppar.
- Koka potatisen och pressa vid servering.
- Stek ur svampen och lägg i baconet. Stek det knaprigt och vänd ner i grytan vid servering. Toppa ev med ört.



Servera grytan med pressad potatis eller ris.

Topping med kantareller och bacon – bäst!

FRITERADE POTATISSKAL MED PEPPARROTSKRÄM

TID: 20 MIN

Höstens motsvarighet till löjroms-pizzan. Huuur gott som helst!

4 PORTIONER

- 4 bakpotatisar, eller motsvarande mängd vanlig
- olja till fritering
- salt
- 2 dl crème fraiche
- 3 msk finriven pepparrot
- 90 g tångkaviar
- 1 dl finstrimlad purjolök

GÖR SÅ HÄR

- Skala potatisarna så att skalen blir till långa remsor, ca 1 mm tjocka. Värm upp olja till ca 170° i en liten kastrull, friterar gyllene. Ta upp, lägg på papper och strö över salt.
- Blanda crème fraiche med hälften av pepparrot och tångkaviaren. Salta.
- Toppa krämen med purjolök och resterande tångkaviar och pepparrot. Servera med de krispiga skalen.

Tips!
När du skalat av skalen kan potatisen förstås användas att koka osv.

FESTLIG HÖST! / Med säsongens godaste

KYCKLINGQUENELLER MED ROTFRUKTER & SMÖRAD BULJONG

TID: 45 MIN UGN: 200°

De olika konsistenserna som möts i en smörad buljong – himmelskt!

4 PORTIONER

- 4 morötter, i grova skivor
- 4 palsternackor, i grova skivor
- 4 potatisar, delade
- 1 msk olivolja
- 2 gula lökar, hackade
- 2 vitlöksklyftor, hackade
- 1 msk smör
- 5 dl vatten
- 1 kycklingbuljongtärning
- 4 timjankvistar

QUENELLER

- ½ gul lök, finriven
- 1 ägg
- 1 citron, finrivet skal och 1 msk saft
- 3 msk grädde
- 1 msk ströbröd
- 1 tsk dragon
- 1 tsk salt
- 500 g kycklingfärs

TILL SERVERING

- 25 g smör
- ev 1 kruka körvel salt och peppar

GÖR SÅ HÄR

- Lägg rotfrukter och potatis på en plåt och ringla över olivolja. Salta. Baka i ugn ca 20 min.
- Fräs lök och vitlök mjuka i lite smör. Häll på vatten, buljong och timjan och koka ca 10 min.
- Queneller:** Blanda lök, ägg, citron, grädde, ströbröd, dragon och salt i en bunke och låt stå ca 5 min. Blanda i färsen och forma queneller med två skedar. (Ha lite olja på skedarna så släpper färsen fint.)
- Sänk värmen på buljongen. Lägg i queneller och låt sjuda ca 10 min. Ta upp dem och vispa ner smöret i buljongen med stavmixer.
- Lägg rotfrukterna i tallrikar och håll på buljong. Lägg på queneller och ev körvel.

Buljong fylld av höstens mustiga smaker.

VI GILLAR / Dukning

Klirr, klirr!

Fina vinglas i lagom storlek till höstens middagar, 129 kr/6-pack.



Snyggt ljus

Ljuslyktor i dova toner för värmeljus, från 129 kr.



Höstdukning

Mjuka, dova toner i dukningen ger höstens middagar en skön inramning.



Under glaset

Vackert smyckade glasunderlägg till bordet, 49,95 kr/4-pack.

Enhetligt

Rena enkla bestick, 199 kr/set om 24 delar.



Klassisk form

Kaffekopp Hedda. Finns även blå, 34,95 kr.

Skimrande

Vacker ljusstake i guldton, finns i två storlekar, från 179 kr.



Blommigt

Bordstablett med baksida i kork, 30x40 cm, 49,95 kr.

Sobert snyggt

Vackra tallrikar, stora fat och vackra skålar i serien Hedda. Finns i olika färger och storlekar. Från 59,95 kr.



Perfekt tillagat på 2 minuter!



Gör det smidigt för dig med Zeinas Quick n' Easy, ris och bulgur som enkelt tillagas i mikro med ett perfekt resultat på bara 2 minuter.

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

Läs mer på zeinas.se

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

IT'S A PERFECT DAY

SILVERMEDALJ TILL BUBBLES!

VINORDIC WINE CHALLENGE 2021



89 KRONOR

Perfect day
BUBBLES
SPUMANTE CUVÉE EXTRA DRY

WWW.CONTEMPORARYWINES.SE

PERFECT DAY BUBBLES

NR: 72809. 89 KR.



CUVÉE EXTRA DRY

11% VOL. 750 ML.

Alkohol kan skada din hälsa.



Mathjälten: Nordic Seafarm

Här odlas framtidens hållbara sjömat – redan idag

"Jag ser framför mig
hur man har en liten
kolonilott i havet om man
bor på västkusten."

/Simon Johansson, vd
Nordic Seafarm

De odlar och skördar under vatten.
Och istället för att utarma jordar
berikar de havet. **NORDIC SEAFARM**
SATSAR PÅ HAVSODLAD TÅNG för en
hållbar – och smakrik – kosthållning.

DET BÖRJADE SOM ett
forskningsprojekt.
KTH i Stockholm och
Göteborgs Universitet
ville undersöka om tång, som
tillhör släktet alger, var något
för våra svenska vatten. Det vi-
sade sig att västkusten hade en
jämn och låg temperatur som
matchade tången väl. Dessutom
hörde flera Michelin-krogar
av sig och var intresserade.
De köpte in alger från andra
länder för att krydda
sina rätter.

Projektet var så lyckosamt
att det övergick i kommersiell
verksamhet och ett av företagen
som tog forskningens resultat
vidare var Nordic Seafarm,
där Simon Johansson är vd.

– Tång kan användas till
många olika saker, men vi vill
bli bäst på att hantera tång för
mat, berättar han på telefon
från Göteborg där företaget
har sitt kontor.

Från början låg fokus på
själva odlingen. Det är en helt
organisk process att få fram
tång, och enligt forskarna
stärker odlingen den biologiska
mångfalden i havet.

– Vi odlar sockertång och
använder den i huvudsak på
två sätt. Dels som krydda för
att förhöja andra smaker, dels
fryser vi in den efter skörden
och kan använda den som en
egen större ingrediens.

Vad kan man göra av den?

– Chips är gott. Och som
en del i fröknäcke; det äter jag
nästan varje morgon. En annan
favorit är pesto, då får den en
mild och fräsch smak som
påminner om spenat, säger

Simon Johansson.

Han beskriver kryddsmaken
av sockertång som en känsla
av västkust. Den gör sig bra i
fiskgryta, ger sälta och umami.

– I Asien är tång en jättein-
dustri. Där äter man alger som
vi i Europa äter pasta. Det kan
serveras som sallad, det finns
kelpnudlar, det mixas in i riset
och det finns ramensoppa på
tång istället för nudlar.

Även här i Sverige har flera
stora matproducenter insett
potentialen och börjat köpa
in sockertång. Restauranger
som Fotografiska och Yasuragi
i Stockholm ligger långt fram
i användningen av alger i
gourmetmat.

**Vad tror du tången har för roll
hos oss om tio år?**

– Då har användningen
vuxit mycket. Det är ett så
enkelt sätt att öka näringsvär-
det i mat och samtidigt minska
koldioxidavtrycket. Jag tror
att folk i allmänhet kommer
få upp ögonen för mat från
havet. Det kommer att finnas
burgare, korvar och biffar
med 25 procent tång.

Kan vi alla odla tång?

– Jag ser framför mig hur
man har en liten kolonilott i
havet om man bor på västkus-
ten. Det krävs så lite underhåll,
man planterar på hösten och
sedan skördar man under våren
och sommaren. Till det kan
man hänga på sin egen lilla
ostronkorg som växer till sig
under vintern. ♥

Text: Josefin Olevik

Foto: Nicke Johansson

4 nr + bok för 149 kr



4 nr
+ Depphjärnan
149:-
+ porto 29:-

**En tidning med
förnuft och känsla**

MODERN PSYKOLOGI är tid-
ningen för dig som är **nyfiken på
dig själv** och andra. Här kan du
läsa om **tänkande, känslor och
relationer**. Du hittar också en
avdelning med **frågor och svar**.

ANDERS HANSEN är tillbaka med
en bok om hjärnan, där han reder
ut varför vi inte är gjorda för att
jämt vara glada och lyckliga.
StorpoCKET, 224 sidor, värde 169 kr

**Beställ på modernpsykologi.se/mersmak22
eller skicka in kupongen!**

☐ Jag beställer **4 nr av Modern
Psykologi för 149 kr** + porto 29 kr
och får **Depphjärnan** av **Anders
Hansen. Jag sparar 376 kr.** 234

☐ Jag beställer **5 nr av Modern
Psykologi för 149 kr. Jag sparar
296 kr.** 235

Namn _____

Adress _____

Postnr _____ Ort _____

Telefon _____

E-post _____

Frankeras ej
Mottagaren betalar
portot

**Modern
Psykologi**

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 2022 och endast adresser i Sverige. Vid beställning 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 modernpsykologi.se/prenumerationsvillkor

Höstens godaste SOPPOR!

En rykande varm soppa på säsongens finaste råvaror serverad med nybakt grytbröd. Efter det en klassisk mjuk kaka till kaffet. Hösten kan smaka precis **HUR GOTT SOM HELST.**

RECEPT & STYLING: LISELOTTE FORSLIN

FOTO: ULRICA EKBLOM



GODASTE SVAMPSOPPAN

TID: 45 MIN

Oavsett om du kan stoltsera med egna troféer från skogspromenaden eller om du plockat svampen i butik – den här soppan är alltid så uppskattad!

4–6 PORTIONER

- 450 g **svamp** av valfri sort
- 1 msk **smör**
- 2 **bananschalottenlök**ar, hackade
- 2 **vitlöksklyftor**, hackade
- 2 tsk **torkad timjan**
- 2 dl **vitt torrt vin**
- 7 dl **vatten**
- 1–2 msk **kantarellfond**
- 2 dl **crème fraîche** eller grädde
- ½ msk **balsamvinäger**
- 1 tsk **flytande honung**
- salt** och **nymalen svartpeppar**

TILL SERVERING

- 3 **grönkålsblad**
- olivolja**
- ev **flagad mandel**
- bröd**

Tips!
Servera soppan som förrätt i små koppar.

GÖR SÅ HÄR

- Rensa och skär svampen i mindre bitar. Fräs vätskan ur svampen i en torr, het panna. Tillsätt smöret och stek svampen på medelvärme tills det "knäpper", ca 5 min. (Lyft upp lite svamp och spara till servering.)
- Tillsätt lök, vitlök och timjan. Låt steka med utan att löken får färg. Håll i vinet, låt koka några minuter. Håll över i en kastrull.
- Tillsätt vatten och fond och låt sjuda 5 min. Tillsätt crème fraîche och mixa slätt med en stavmixer. Smaka av med balsamvinäger, honung, salt och peppar.
- Repa grönkålen från mittstammen och riv i mindre bitar. Stek hastigt i lite smör. Salta lätt. Toppa varje portion med grönkål, lite svamp, ev flagad mandel och några droppar olivolja. Dra ett par varv med pepparkvarnen och servera med bröd.



Tips! Du kan knapersteka salicciakorvar och lägga i soppan vid servering.

TOSCANSK BÖNSOPPA

TID: 30 MIN

Det finns en anledning till att detta är en italiensk klassiker.

4–6 PORTIONER

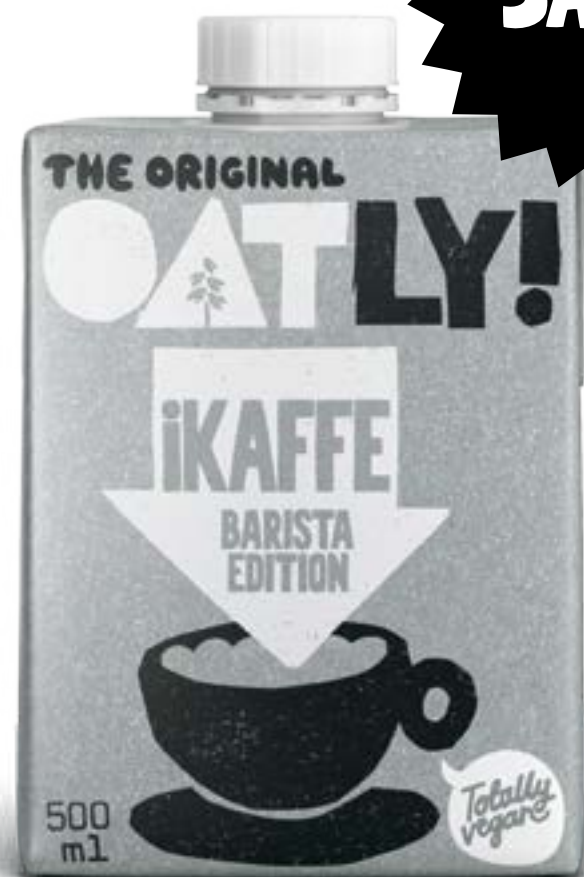
- 1 frp **kokta vita bönor** (380 g)
- 1 frp **kokta kikärter** (380 g)
- 2 **bananschalottenlök**ar
- 1 **gul paprika**
- 2 **morötter**
- 3 msk **tomatpuré**
- 1 liter **vatten**
- 2 **grönsaksbuljongtärningar**
- 1 msk **honung**
- 1 msk **torkad timjan**
- 4 **svartkålsblad** eller **grönkål**
- olivolja**
- 2 tsk **salt**
- nymalen svartpeppar**

TILL SERVERING

- 2 skivor **vitt bröd**
- 2 dl **riven parmesan**

GÖR SÅ HÄR

- Skölj bönor och kikärter i kallt vatten. Skala och skiva lökarna, tärna paprikan och skär morötterna i slantar. Hetta upp en rejäl skvätt olja i en gryta och fräs grönsakerna lätt. Tillsätt tomatpurén och låt steka under omrörning någon minut.
- Håll på vattnet och smula i buljongtärningarna. Låt sjuda 10 min. Tillsätt honung, timjan, kikärter och bönor. Repa svartkålsbladen från mittsträngen, riv dem i mindre bitar och lägg i. Låt sjuda ytterligare 5 min. Smaka av med salt och peppar.
- Smula brödet och stek i olja tills det är knaprigt. Toppa soppan med brödsmlur och parmesan vid servering.



**DUBBELT
SÅ LITE!**

Lokala avvikelser kan förekomma.

ROSTAD ROTFRUKTSSOPPA MED LABNEH

TID: 1 TIMME UGN: 200°
De rostade grönsakerna ger soppan en djup rund smak.

4-6 PORTIONER

- 400 g morötter
- 300 g sötpotatis
- 100 g palsternacka
- 1 gul lök, oskalad
- 2 vitlöksklyftor, oskalade

8 dl vatten

- 2-3 msk brynt schalotten-löksfond, alt grönsaksfond
- 1 msk finriven ingefära
- 2 krm chiliflakes
- salt och nymalen svartpeppar

TILL SERVERING

- labneh eller fetaost
- olivolja

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200° eller 175° varmluft. Skala och skär rotfrukterna i grova bitar. Dela löken men behåll skalet på. Lägg allt på en bakpappersklädd plåt. Lägg löken med snittsidan ner och vitlöksklyftorna bredvid. Ringla över olivolja och rosta tills allt är mjukt och har fin färg, ca 25 min.

2. Skala lök och vitlök. Mixa allt till en slät puré i en matberedare monterad med knivblad. Lägg i en kastrull och tillsätt vatten, fond, ingefära och chiliflakes. Koka upp och smaka av med salt och peppar.

3. Toppa soppan med labneh, ev chiliflakes och ett par droppar olivolja. Servera gärna med bröd.



Labneh-ost är en krämig yoghurtost från Mellanöstern med fin salta som bryter av soppan lite söta smak.

Att rosta istället för att koka rotfrukterna ger en mer koncentrerad smak som lyfter fram sötman.

Tips!
Hittar du inte labneh kan du använda fetaost.



Tips!
Har du ingen gryta kan du använda en ugnsförm. Ta tempen på brödet, det är klart vid 98°.

En eller två röror till brödet lyfter hela måltiden och ger extra matighet.

GRYTBROD

TID: 40 MIN + 4 TIMMARS JÄSNING L
UGN: 250°

Grytbrödet är inte bara ett vackert sätt att servera bröd. Locket gör att brödet reser sig fint.

1 BRÖD

- 25 g jäst
- 6 dl kallt vatten
- 1 msk honung
- 2 tsk salt
- 8 dl dinkelmjöl, fullkorn
- 4 dl vetemjöl

GÖR SÅ HÄR

- Rör ut jästen i vattnet. Tillsätt honung och salt och blanda tills allt lösts upp. Rör i mjölet, lite i taget, till en kladdig deg. Sätt över plastfolie och låt degen jäsa 4 timmar.
- Sätt ugnen på 250° eller 225° varmluft. Ställ in en järngryta som rymmer 3 liter (utan lock) i ugnen 15 min, så att den blir riktigt het. Ta ut den och pudra i lite mjöl. Tippa i degen, pudra över lite mjöl och ställ in grytan med lock på nedersta falsen. Grädda 30 min.
- Ta av locket och grädda ytterligare 20 min tills brödet fått fin färg. Låt det svalna lite innan du vänder brödet ur grytan.

HUMMUS MED SOLTORKAD TOMAT

TID: 20 MIN G L

Hemligheten för en fluffig hummus är mycket tahini och att köra den länge i matberedaren.

CA 5 DECILITER

- 1 frp kokta kikärter (380 g)
- ½ dl strimlade soltorkade tomater (i olja)
- 1 dl tahini
- 1 citron, finrivet skal och pressad saft
- 1 dl kallt vatten
- ½ tsk salt
- olivolja, till garnering
- paprikapulver, till garnering

GÖR SÅ HÄR

- Skölj kikärterna och lägg i en matberedare monterad med knivblad. Tillsätt tomater, tahini och citron. Kör maskinen ca 10 min. Späd allteftersom med vatten. Kör 5 min, tills hummusen är len. Smaka av med salt.
- Lägg upp på ett fat och droppa över lite olja samt pudra på lite paprikapulver.

MOROTSRÖRA MED INGEFÄRA & APELSIN

TID: 45 MIN UGN: 200° G L

En ny favorit till nybakat bröd!

CA 5 DECILITER

- 350 g morötter
- 3 vitlöksklyftor, oskalade
- 1 msk olivolja
- 100 g sötmandel
- 1 msk riven ingefära
- 1 stor apelsin, finrivet skal och pressad saft
- 1 tsk malen koriander
- 1 tsk gulkorn
- ½ dl olivolja
- 1 krm chiliflakes
- 1 tsk flingsalt

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 200° eller 175° varmluft. Dela morötterna på längden och sedan i grova bitar. Lägg på en bakpapperskladd plåt med vitlöksklyftor och ringla över olivolja och strö på salt. Rosta mitt i ugnen tills de är mjuka och har fin färg, ca 30 min.
- Mixa mandeln tills den är finfördelad i en matberedare monterad med knivblad. Ta ut morötterna och låt svalna något. Skala vitlöksklyftorna och lägg i matberedaren med morötter, ingefära, apelsin och kryddor.
- Mixa till en halvgrov röra och tillsätt oljan i slutet. Smaka av med salt. Lägg i en skål, ringla över lite extra olja, strö på chiliflakes.



Se vackert och så god i sin enkelhet.

Servera kakan med en klick lättvispad grädde. NJUT!

KRONANS KAKA MED LIME

TID: 45 MIN UGN: 175° G

Den kokta potatisen gör kakan extra saftig och god!

12 BITAR

- 100 g sötmandel
- 250 g kall kokt och skalad potatis
- 1 dl rapsolja
- 2 dl strösocker
- 3 ägg
- 3 lime, finrivet skal och pressad saft

TILL SERVERING

- 3 dl vispgrädde

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 175°. Smörj och bröa en pajform eller en form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter.
- Mixa mandeln till ett grovt mjöl i en matberedare monterad med knivblad. Tillsätt potatis och olja och mixa tills det är finfördelat. Tillsätt resten av ingredienserna och kör ett par minuter till.
- Häll smeten i formen och grädda mitt i ugnen ca 35 min. Känn med sticka så att kakan känns torr när du sticker i den. Låt kakan svalna. Servera med vispad grädde.

FYNDSTÄMPLAT BUBBEL, VITT & RÖTT

Utvalda viner till höstens middagar – till säsongens skaldjur, fisk, grytor, svamp och vilt.



Nr 72601 Cava Stars Organic Perelada 115 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 bubblor. En riktig stjärna på vinhimlen! Som skål och till skaldjur.

ETT RIKTIGT FYND!

Dina Viner Pro 2021-35
Aftonbladet 7/1 2022 GP 23/10 2021



Nr 76691 Mulderbosch Chenin Blanc 229 kr, 3 l BIB. Alk 12,5%.

Krispigt vitt vin som bjuder på toner av citrus, tropiska frukter och en rund balanserad ekkaraktär. Tiden på jästfällning ger vinet djup och en krämig textur.

BÄSTA VITA BOXVINET 4+

vinbanken.se 25/3 2022
Aftonbladet 6/5 2022



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

HÅLLBART VAL

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

SUPERFYND

Dina Viner Pro 2022-04
Aftonbladet 26/6 2022



Nr 71947 Guigal Côtes du Rhône Blanc 129 kr, 750 ml. Alk 13,5%.

Guigal bjuder här på en viognier-baserad vit Côtes du Rhône. Ett fylligt och smakrikt matvin till lax, kyckling, rökt fisk och sushi.

SUPERFYND

Dina Viner Pro 2022-08
dryckeslistan v. 27



Nr 2011 Guigal Côtes du Rhône Rouge 135 kr, 750 ml. Alk 14%.

En klassiker från toppproducenten Guigal. Fyllig kryddig smak med fatkaraktär till nötkött, lamm, vilt och svamp. Vinet ligger upp till tre år i Guigals källare innan det släpps till försäljning. Kan lagras minst fem år.

SUPERFYND!

Dina Viner Pro 2022-04



Nr 93169 Rooted Cinsault 99 kr, 750 ml. Alk 14%.

Fairtrade-certifierat vin på druven Cinsault. Vinet kommer dessutom i en flaska av återvinningsglas för att minska det totala koldioxidavtrycket. Fruktig och blommig doft av körsbär, hallon, örter och rosor. Smaken är fruktig med kryddiga inslag. Friskt avslut.

BRA KÖP

AoV nr 3 2022
Härligt Hemma 20/5 2022



Nr 72782 Piemonte Barbera Organic 125 kr, 750 ml. Alk 13,5%.

Ung, frisk och fruktig med inslag av röda bär, körsbär och örter. Ett vin från Piemonte som tydligt speglar sitt ursprung.

BRA KÖP

AoV nr 39 2021
Aftonbladet 26/3 2021



Nr 2204 Château Bouscassé 169 kr, 750 ml. Alk 13,5%.

Från Alain Brumont – Madirans lysande stjärna. Ett smakrikt och komplext vin med fatkaraktär. Inslag av svarta vinbär, lagerblad, plommon, kakao, ceder, blåbär, svart te och viol. Perfekt till vinkällaren, till lammstek eller till en god biff med bea.

SUPERFYND

Dina Viner Pro 2022-08
Härligt Hemma 1/7 2022

Alkohol i samband med arbete ökar risken för olyckor

Söndagsmiddag!

Laga en klassisk skinkstek med tillbehör som rostad potatis och cidersås. Matchat med passande dryck blir det en **PERFEKT HÖSTMIDDAG** att bjuda på!

RECEPT: ULRIKA BRYDLING FOTO & STYLING: EVA HILDÉN

Ulrika Brydning, som är kock i Coops provkök, är också sommelier. Tillsammans med **Fredrik Schelin** lär hon ut hur du kan tänka när du väljer dryck till maten och hur du förhöjer smakerna i din bjudmat, den här gången en ljus skinkstek med frisk cidersås.

Vi njuter av en härlig höst med mustiga smaker på mat och dryck. Här presenterar vi prisvärnliga hållbara godbitar som passar både till kraftigare smaker som svamp och vilt och till skinksteken. Segredos organic exempelvis är ett vin som är väldigt allround. Perfekt till grytor och vilt, vinet har både fruktighet och bra syra som möter den köttiga smaken i skinksteken och den friska cidersåsen. Och här plockar vi fram vår käpphäst igen – matcha smakerna i drycken med de som finns i maten. I det

här fallet kan cidersåsen matchas av både äppelmust och torr till halvtorr äppelcider. Vid fotograferingen matchade vi maten med en mousserande äppelmust och vårt alkoholfria alternativ här intill har också äppeltoner. Hemgjord äppelmust är ofta intensiv i smaken, då kan man späda med vatten för att göra den mild men ändå få den fina äppelsmaken. Vill du hellre ha det röda vinet till kan du möta upp i maten med rostade rotfrukter som palsternacka och ratselleri, och gärna lite extra örter. Det ger en mustig och lite söt smak som balanserar fint med de röda vinerna. Strör du dessutom lite stekt svamp över din stek är du hemma!

Fredrik Schelin driver DinVinguide.se och **Ulrika Brydning** är kock och sommelier på Mer Smak.



SKINKSTEK MED CIDERSÅS & ROSTAD POTATIS

TID: 30 MIN + TID I UGN
UGN: 175°

Klassisk finmiddag med frisk cidersyra.

4 PORTIONER

- 1 kg skinkstek eller hel karré
- 1 tsk salt
- ½ tsk grovmalen svartpeppar
- 800 g potatis
- 2 msk neutral olja
- ½ tsk salt

CIDERSÅS

- 2 msk smör
- 1 msk vetemjöl

- ½ köttbuljongtärning + 2 dl vatten + sky från köttet
- 2 dl halvtorr äppelcider/must
- 1 dl grädd
- ½ tsk mald ingefära

TILL SERVERING

- 150 g haricots verts
- 1 vitlöksklyfta, riven
- 1 msk neutral olja
- salt och peppar
- 1 kruka persilja, hackad

GÖR SÅ HÄR

1. Gnid in köttet med salt och peppar. Stek runt om i het panna med 1 msk olja. Lägg köttet i en

- form och baka i ugn till 75° inner-temperatur. Ta ut steken och låt vila ca 15 min innan den skärs upp.
2. Skölj potatisen, dela ev och lägg ut i en form, vänd runt med 1 msk olja och ½ tsk salt, baka ca 30 min.
3. **Sås:** Smält smöret i en kast-rull och vispa i mjölet. Smula ner buljongtärning och vatten. Vispa klumpfritt. Håll i övriga ingredienser och koka upp under omrörning. Smaka av med salt och peppar.
4. **Servering:** Stek haricots verts med vitlök och olja några minuter. Smaka av med salt och peppar och vänd runt med persiljan. Servera skinksteken med cidersås, rostad potatis och haricots vertsen.



GODASTE DRYCKEN TILL MATEN



Storia di Famiglia Chianti Classico 2019 Nr 73273. Pris 129 kr.

Stilfull och stram Chianti med friska syror, smaker av körsbär, lingon, tobak och vilda örter som salvia och rosmarin. Håll upp till höstmyset. Mycket Toscana för 129 kronor!



Candidato Ecologico Tempranillo 2020 Nr 22335. Pris 69 kr.

Rättfram och hederlig PET fylld med röda syrliga bär, tobak, torkade örter och spänstiga syror. Hållbart och hållt val till det mesta i matväg.



Francisco Gomez 2020 Nr 2255. Pris 79 kr.

Här var det frukt, gott om söta kryddor och bra bett! Kul vin på lokala druvan bobal som bjussar på plommon, viol, peppar och björnbär. Hållbart är det också.



Segredos de São Miguel Organic 2021 Nr 2603. Pris 95 kr.

Ett livfullt och inbjudande vin. Druvorna aragonez, alicante bouschet och syrah bjussar på röd frisk frukt, plommon, torkade örter och fin skärpa. Ett hållbart och självklart val.



Château Bonnet Blanc 2021 Nr 4151. Pris 95 kr.

Nygammal bekantskap från Bordeaux i ny blend. Krispigt fyndvin med med fint tryck i syran. Här mixas gröna äpplen, krusbär, gråpäron, fläder och passionsfrukt på ett väldigt trivsamt sätt. Gott och fräscht för en liten vininvestering!

Alkoholfri!

Lätt pärlande och friskt alkoholfritt vin, gjort på ekologiska chardonnaydruvor odlade i Languedoc. Härlig fräschör med smak av gröna äpplen, lime, citronskal, honung och örter. Äntligen ett fint alkoholfritt alternativ som smakar riktigt gott!

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





ALLTID LIKA GOTT MED HUSMANSKOST!

Tulip lanserar nu tärnat & rimmat stekflask i en mindre förpackning med minst 60 % återvunnen plast. Passar perfekt till ugnspannkaka, raggmunk och kroppkakor. Njut av din favoriträtt



Höstens nyhet från Brämhults – med äpple, nypon & havtorn

Efter vårens succé med lanseringen av första nordiska smaken Äpple, Blåbär, Björkvatten lanserar vi det nya tillskottet Äpple, Nypon, Havtorn i serien "Våra utvalda – Norden". Ett nordiskt hantverk av högsta kvalitet med frisk och syrlig smak!

TRE MAG-ISKA NYHETER!

Våra tre favoriter, Blåbär, Mango och Apelsin finns nu utan tillsatt socker och utan sötningsmedel! De smakar fantastiskt gott och innehåller endast naturlig sötningsmedel från frukt och bär och precis som alla våra fruktdrycker innehåller de också miljarder goda bakterier. MAG-ISKT helt enkelt!

NU UTAN
TILLSATT
SÖTNINGSMEDEL!



Nytt på hyllan!

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

Iskaffe med chokladton

Nu finns Löfbergs ICE Choco Latte på plats i våra hyllor! Det är en iskaffe med en njutningsfull mix av arabicakaffe & söta chokladtoner. Inget tillsatt socker och lågt laktosinnehåll. Drick väl kyld & servera gärna med isbitar!



MåVäl Yoghurtkvarv byter namn till Lindahls Yoghurtkvarv

Lindahls Yoghurtkvarv är en mild och krämig kvarv laddad med proteiner, låg fetthalt och utan tillsatt socker. Den är laktosfri, innehåller extra D-vitamin och är gjord på svensk mjölk från gårdar i södra Sverige. God som frukost, mellanmål eller bara när du vill njuta av något hälsosamt och gott!

FINNS I
SMAKERNA
Vanilj och Jordgubb/Lime
500 g.



En ny stjärna i Abba Middagsklart-familjen!

Nu finns det en riktigt god nyhet i Middagsklart-familjen. Vår nya vardagshjälte Abba Middagsklart Lime & Chili är en härligt krämig gräddbaserad gratängsås med god syrlighet från lime och mild hetta från chili.

GOD MORGON® LANSERAR KYLDA SHOTS

God Morgon® breddar nu sitt hälsosamma sortiment med två kylda shots, med en mildare smak av ingefära i flerportions-flaska. Med nyheterna God Morgon® Ginger Shot och God Morgon® Ginger & Berry Shot får hela familjen en hälsosam start på dagen.



Trekantsknäcke med ny smak!

Leksands Knäckebröd har bakat sitt klassiska trekantsknäcke i en ny spännande tappning. Degen är tunt kavlad och toppad med en härlig fröblandning med svenska ugnstostade rapsfrön, linfrön och hirs. Den mustiga smaken förhöjs av krispig sälta från havssalt. Resultatet är ett frasigt knäcke fullt med naturlig smak. Njutbart i varje tugga och klimatberäknat från start.



LOHMANDERS LYXIGA SÅSER PÅ FLASKA

Lohmanders lanserar nu såser på flaska! Såserna finns i tre goda smaker: Lohmanders klassiska bearnaise, pesto & citron, och aioli, lime & chipotle. De passar utmärkt till kött, kyckling, fisk och vegetariskt – en perfekt smaksättare när du vill lyxa till det lite extra under vardag eller helg. Flaskan är snygg och praktisk med en smidig kork.



Nyhet! Allerum RIKE skivad ost



Allerum RIKE® 36% lagrad skivad ost gjord på svensk mjölk från södra Sverige. Det är en komplex och smakrik ost med krämig textur och intensiv smak av umami, med lätt sötna och fruktiga toner. De färdighyvlade skivorna är lika goda som pålägg eller att äta som de är. Förpackningen innehåller 10 skivor ost.

Äntligen slipper du välja mellan träning och chokladpudding!

Alpro High Protein Pudding är ett utsökt mellanmål, fullt av växtprotein av hög kvalitet.



En bägare Alpro High Protein innehåller 20 g protein och vitaminerna B2 och D. Unna dig efter lite hårt arbete, eller bara för att det är ljust gott. Välj mellan smakerna choklad och vanilj, och njut av en krämig och len konsistens.

Frisk juice med röd apelsin

Bravo Original Röd apelsin 2 liter är en blandning av framför allt blodapelsin, apelsin och äpple. Resultatet är en läskande, törstsläckande juice i en för marknaden unik smakkombination, som tilltalar hela familjen. Röd apelsin är den första Bravo-produkten med blodapelsin som en del i mixen. Den är rik på vitamin C – ett glas (2 dl) ger det dagliga rekommenderade intaget.



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



ETT SUVERÄNT HÅLLBART VAL

Merino Organic är ett smakrikt rött vin med läcker koncentrerad röd frukt och fin kryddighet. Utmärkt till vegetariska rätter och BBQ.

Merino Organic är ekologiskt certifierad och levereras i en klimatsmart förpackning. Märkt av **Systembolaget** som "Hållbart val".

NYHET! MERINO ORGANIC
ART NR 2289 | ALK 13,5% | VOL 2 LIT
199 KR



www.provinum.se

Alkohol är beroende-framkallande

Hjälp, vi behöver *inspiration* i vardagen!

»Snart blir vår vardag lite stressigare. Och den här hösten kommer att innebära **UTMANINGAR VAD GÄLLER PLÅNBOKEN**. Och ändå vill vi äta gott förstås! Har du tips på hur vi ska tänka?» undrar familjen Paulsson.

TEXT: ANNA GIDGÅRD RECEPT: SARA BEGNER & ULRIKA BRYDLING MATFOTO & STYLING: EVA HILDÉN



VI SOM FICK HJÄLP!

Familj: Anton Paulsson, marknadsförare, Hanna, miljövetare, och Selma, 3 år. Och ett småsyskon på väg!

Bor: Aspudden, en bit utanför Stockholm.

Vi gillar: "Selmas bästa är att bada, så vi åker ofta till havet. Och är ute i naturen."

Familjens favoriträtt: "Svartkålpasta! Det låter avancerat men är supergott och enkelt. Massor av parmesan är tricket."

Det kom ett brev till redaktionen...

Hej!

Vi är en familj med ganska stressig vardag, som de flesta andra. Men vi försöker alltid äta tillsammans; det är ofta dagens höjdpunkt. Nu i höst får vi tillskott i familjen, vilket kanske ger ytterligare tidsbrist vad gäller matlagning. Dessutom misstänker vi att hösten kommer att innebära en del utmaningar vad gäller plånboken. Vi har redan nu märkt att en standardhandling kostar flera hundralappar mer än vanligt. Så har du några tips på hur vi ska kunna fortsätta äta gott till vardags trots ännu mindre tid och pengar i plånboken?

Hej så länge från familjen Paulsson

Sara Begner: Även jag försöker äta mer plånboksvänligt nu i höst. Jag har tänkt ut några prisvärda rätter som känns allt annat än tråkiga och som sköter sig ganska mycket själva i ugnen.

Inga problem. Det här löser vi!



FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

SMARTA LÖSNINGAR

1 Planera...

Jag vet att det inte alltid är så lätt, men det kan handla om något så enkelt som att ha en bas av rotfrukter hemma som snabbt kan bli en plåt rostade godsaker. Spontanhandling och panik gör att man lockas att handla dyrt. Med planering och flexibilitet kan du också lättare ta del av kampanjpriser.

2 Vad är billigt?

Satsa på kål och rotfrukter. Linser och bönor. Pasta. Krossade tomater. Och laga mat av det du redan har hemma. Skaferiskatter och kylskåpsslattar är guld värda.

3 Storkok

Gör en stor sats soppa eller linsgryta och frys in i lagom portioner. Eller köttfärs-sås med mycket krossade tomater i. Då kan du satsa på något litet tillbehör, eller en efterrätt, de dagar du hittar saker i frysen.

Måndag

KINESISK KÅLPUDDING MED INGEFÄRSYOGHURT

TID: 45 MIN UGN: 200°

Soja och sirap gör kålen underbart god.

4 PORTIONER

- 1 gul lök, finhackad
- 1 vitlöksklyfta, finhackad
- 2 msk neutral olja
- 500 g nötfärs/blandfärs
- 2 dl kokt matvete
- 1 msk riven ingefära
- 1 ägg
- ½ tsk salt
- 500 g vitkål, strimlad
- 1 msk sirap
- 1 msk soja
- 25 g smör

INGEFÄRSYOGHURT

- 3 dl yoghurt 10%
- ½ msk riven ingefära

- 1 msk honung
- salt

GÖR SÅ HÄR

- Stek lök och vitlök i 1 msk olja utan att den tar färg. Låt svalna. Blanda färs, matvete, ingefära, ägg och salt.
- Stek kålen i 1 msk olja tills den fått färg. Tillsätt sirap och soja. Blanda en tredjedel av kålen med färsen, gör ett stekprov och smaka ev upp med salt och peppar.
- Varva resten av kålen med färsen i en smord form. Avsluta med kål. Hyvla över smör och baka i ugn ca 30 min.
- Ingefärsyoghurt:** Blanda samman yoghurt, ingefära och honung. Smaka av med salt.
- Servera med sallad och ingefärsyoghurt.



Ytterligare fyra smarta rätter. ➔

TASTES JUST LIKE A
REGULAR IPA, BUT THEREIN
LIES THE SPECIAL EFFECT.

IT'S ALCOHOL-FREE!



Lokala avvikelser
kan förekomma

SNABBASTE VÄGEN TILL FLER POÄNG



Ansök och få
10 000
BONUSPOÄNG

Samla värdefulla poäng ännu snabbare med Coop Mastercard. Kortet ger dig nämligen **0,5 poäng per krona på allt du handlar både på och utanför Coop**. Dina insamlade poäng kan du sedan omvandla till värdecheckar på mat, nöjen och shopping eller nya upplevelser i höst.

Läs mer och ansök på coop.se/CoopMC

- ✓ Kompletterande reseförsäkring
- ✓ Flexibla betalningar
- ✓ Använd poängen till mat och upplevelser



Effektiv ränta är 17,47% vid betalning med e-faktura (21,14% med pappersfaktura) vid en nyttjad kredit på 20 000 kr (2022-10-01). *Erbjudandet om 10 000 bonuspoäng gäller t.o.m 31 december 2022 vid godkänd ansökan och är värt ca 100 kr.



Tisdag

ROTFRUKTSPANNKAKA I UGN

TID: 1 TIMME

UGN: 175°

Supersmart att få in massor av grönsaker i själva rätten.

4 PORTIONER

- 4 ägg
- 3 dl vetemjöl
- ½ tsk salt
- 6 dl mjölk
- 500 g riven kål, morötter, rotselleri, palsternacka, potatis (blandat)
- 1 msk olja
- 140 g bacon
- 200 g svamp, tärnad
- 100 g grönkål, strimlad
- 1 dl råörda lingon

GÖR SÅ HÄR

1. Vispa samman ägg, vetemjöl, salt och 3 dl mjölk till en slät smet. Vispa i resten av mjölken och rivna grönsaker. Håll allt i långpanna smord med olja och baka i ugn ca 45 min.
2. Strimla baconet och stek knaprigt. Stek svampen i olja. Vänd samman bacon, svamp och grönkål.
3. Servera ugnspannkakan med baconfräset och lingon.

FAMILJEN TYCKER TILL:

”Jättebra rätt. Veldig god, och hyfsat enkel att göra. Selma älskade den. Kändes lyxigare att ha baconet vid sidan och inte ha det i. Hanna äter inte kött, så vi körde fejkon. Det funkade hur bra som helst.”



Onsdag

LINSCURRY

TID: 30 MIN 

Vitlök, chili, garam masala och kokosmjölk ... Supergod curry.

4 PORTIONER

- 1 gul lök, finhackad
- 2 vitlöksklyftor, finhackade
- 2 msk tomatpuré
- 2 msk rapsolja
- 390 g krossade tomater
- 1 tsk garam masala
- 2 tsk gurmjeja
- 1 tsk milt chilipulver eller paprikapulver
- 4 dl röda linser
- 400 ml kokosmjölk
- 1 morot, finhackad
- 2 dl vatten

1 dl rostade solrosfrön

- 1 msk torkad persilja
- ½ tsk chiliflakes
- salt

GÖR SÅ HÄR

1. Stek lök, vitlök och tomatpuré i olja tills löken har mjuknat. Rör i tomat och kryddor. Låt koka ihop några minuter. Häll i linser, kokosmjölk, morot och vatten. Koka upp och låt koka ca 10 minuter. Smaka av med salt.
2. Blanda rostade solrosfrön med persilja, chiliflakes och lite salt.
3. Servera curryn med solrosfrön och ris, matvete eller bröd.

SARAS TIPS:

Det här är en ganska rejäl mängd, så om den inte går åt kan du använda den nästa dag som t ex fyllning i en lasagne blandat med spenat, eller mixa till en röra och äta som dipp.



Torsdag

KLASSISK ÄRTSOPPA

TID: 2 TIMMAR +

BLÖTLÄGGNING  

En klassiker som tar lite tid att laga men är väldigt enkel.

4 PORTIONER

✿ 500 g gula torkade ärter, blötlagda minst 8 timmar i 2 liter vatten

250 g rimmat fläsk, tärnat (lägg med svålen i soppan)

✿ 2 gula lökar, skivade

✿ 2 tsk timjan

✿ 2 tsk mejram

✿ 2 lagerblad

salt

GÖR SÅ HÄR

1. Skölj ärterna. Lagg ärter och fläsk i en stor kastrull och häll på vatten. Lagg i lök, timjan, mejram och lagerblad. Låt sjuda under lock i ca 1 ½ timme. Smaka av med salt.

2. Servera gärna soppan med knäckebröd, smör och ost. Och senap till!

Tips!

Lagg ärterna i blöt några dagar innan så blir koktiden kortare. Låt stå i kylskåp och byt vatten en gång om dagen. Om de gror litegrann är det bara nyttigt!

SARAS TIPS:

Gör dubbel sats när du ändå är igång och frys in till nästa torsdag! Då kan du kanske lägga tiden och energin på att steka några efterrättspannkakor istället.



Fredag

PASTA MED MUSSLOR

TID: 30 MIN

Det här känns verkligen lyxigt men är så prisvärt!

4 PORTIONER

✿ 1 kg musslor

✿ 250 g linguine/spaghetti

✿ 2 vitlöksklyftor, skivade

✿ ½ tsk timjan

✿ 2 msk olivolja

✿ ½ dl vispgrädde

✿ 1 msk vitvinsvinäger

✿ 100 g persilja, hackad

salt

✿ grovmalen svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Skrubba musslorna, släng alla som är trasiga eller inte stänger sig.
2. Koka pastan al dente i saltat vatten. Häll av vattnet men spara 2–3 dl.
3. Stek vitlök och timjan i olivolja tills löken är mjuk men utan

att ta färg. Häll på 2 dl pastavatten, grädde och vinäger.

Lagg i musslorna, lägg på ett lock och koka några minuter, tills musslorna öppnar sig. Släng de som inte öppnar sig.

4. Häll över musslorna i pastan och vänd runt. Tillsätt ev mer kokvatten och persilja. Smaka av med salt och peppar.



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.

Skanna koden och läs mer om vårt hållbarhetsarbete



kiviksmusteri.se

Av handplockade svenska äpplen

Årets Skörd äppelmust är den varsamt pastöriserade juicen av ungefär nio äpplen, inget annat. Som att dricka ett äpple.

Lokala avvikelser kan förekomma



ANNO



1888

FRÅN SVERIGE

Mer Smak i samarbete med Lipton

I Kericho, Kenya, är förutsättningarna för att odla ett högkvalitativt te perfekta. Lipton värnar även om att bibehålla artrikedom och naturliga förutsättningar på platsen genom att de planterat över 1 miljon träd i anslutning till teträdgårdarna.



Liptons teträdgård i Kericho blev Rainforest Alliance-certifierad redan 2007. Förutom hållbar odling garanterar märkningen att det ställs krav på att de som arbetar där har bra arbetsvillkor.



RESAN TILL DIN TEKOPP börjar här!



Vänskap, gästfrihet och att dela stunder tillsammans – det är vad en god kopp te handlar om. Liksom ett tillfälle att ta en paus, njuta en stund för dig själv och ladda batterierna.



Nya Lipton Yellow Label innehåller te som till 100 procent kommer från deras egna teträdgårdar i Kenya. Det ger full kontroll och insyn i hela processen från odling och skörd till en kopp värmande te i din hand.

Allt te i Lipton Yellow Labels nya blandning kommer från deras teträdgårdar i Kericho i Kenya. Och vad är det som gör den platsen så bra? Jo, bland annat terroiren. Många har hört ordet nämnas när det gäller vin, men det är lika viktigt när det handlar om te. Terroir betyder helt enkelt vilka förutsättningar som råder på växtplatsen, som temperatur och jordmån. I Kericho i Kenya till exempel ger den vulkaniska jorden en långsam tillväxt, vilket i sin tur leder till premiumkvalitet. Och den jämna temperaturen gör att odlings-säsongen fortsätter året om. 4 000 soltimmar finns i varje tepåse!

Men för Lipton är det viktigt att ge något tillbaka till den fantastiska plats där teplan-

tagerna ligger. Därför har de till exempel planterat över 1 miljon träd runt omkring Kericho för att främja det lokala djurlivet, till exempel Colobus-apan. Men tankarna om biodiversitet och hållbarhet är inte något nytt påfund – Kericho blev den första teplantagen i världen som fick Rainforest Alliance-certifiering* redan 2007.

Lipton tar också ett socialt ansvar där rättvisa löner och rättvisa arbetsförhållanden tas på allvar. I Kericho bor ca 50 000 personer varav 5 500 är fast anställda och flera tusen tillfälligt anställda säsongsarbetare som arbetar på



plantagerna under högsäsong. Villkoren för arbetarna där ska vara bra och de får gratis solenergidrivna bostäder och rent vatten.

Lipton har byggt två sjukhus, fyra vårdcentraler och 23 apotek som tillhandahåller medicinsk vård på plats. De som arbetar på teplantagerna får även tillgång till förskola, grundskola och gymnasieskola.

Lipton stöttar särskilt kvinnor och deras familjer i de kenyanska teodlingssamhällena. Det finns stödprogram som ger kvinnliga teodlare verktyg för ökat inflytande. Det kan vara till exempel utbildning inom ekonomi och företagande för att hjälpa dem så att de får sina intjänade pengar att växa och de stöttas att bli ledare i sina samhällen. Så Liptons te både smakar gott och gör gott!

*Det innebär att plantagen använder hållbara affärsmetoder och betalar sina arbetare rättvisa löner. Rainforest Alliance är en oberoende icke-statlig organisation som är expert på ansvarfullt och hållbart jordbruk.

Lilla teskolan

Te är hälsa – på många sätt

Te ger dig en uppiggande paus utan att tillföra lika mycket koffein som en kopp kaffe. Och om du inte sötat ditt te innehåller det 0 kalorier. Många av oss behöver dessutom få i oss mer vatten, och att dricka te är ett mycket bra sätt att få i sig vatten!

Vad gör jag med tepåsen?

Att återvinna tepåsen är en liten handling, men om vi alla gör det (det handlar ändå om miljarder tepåsar) har det effekt på vår planet. Liptons tepåsar är helt växtbaserade och kan återvinnas i organiskt avfall eller komposteras, vilket stöder en cirkulär livsstil. Att det inte är någon plast på förpackningarna sparar över 1 100 ton plastavfall per år!

Ny blandning!

Lipton Yellow Label är Sveriges mest druckna te, ett svart te med klassisk smaksättning och härligt fyllig smak. Nyheten är att alla teblad kommer från Liptons egna "tea gardens" i Kenya, för full kontroll och insyn i hela processen, från odling och skörd till koppen i din hand.



BÄSTA KOPPEN TE

Hur gör man egentligen
den godaste koppen te?

Svart te är ett av de enklaste teerna att brygga, och Lipton Yellow Labels härligt fylliga smak gör att det nästan inte går att misslyckas. Men det finns några saker att tänka på.

Så här gör du:

- ✓ Koka upp vattnet. Svart te kräver riktigt varmt vatten, så låt det koka tills stora bubblor bildas.
- ✓ Lägg tepåsen i koppen. Håll över 2–3 dl kokande vatten. Låt tepåsen dra i 2–3 minuter. (Om den ligger för länge kan teet få en besk smak.)
- ✓ Lyft ut tepåsen, utan att krama den, och håll i mjölk om du tycker om det.

4



FRÅN
SVERIGE

STUNDEN E KOMMEN

VÅRA NYA VEGETARISKA RÄTTER
ÄR GJORDA AV SVENSKA RÅVAROR.

PRÖVA NYTT SPELAR ROLL

Lokala avikelser kan förekomma.

Medlemssidorna

Nyheter, nytta och nöje för dig som är medlem



Siri Barje, Zeina Mourtada, Sara Begner och Jennie Walldén
är ambassadörer för årets Mustaschkamp.



På sidan 45 hittar du
några av deras recept för
en hälsosam livsstil.

MUSTASCHKAMPEN! Så kan du som medlem bidra

- ✓ **Handla varor** av Coops egna märken Änglamark, Coop eller Xtra.
- ✓ **Skänk dina Coop-poäng** via poängshoppen till mustaschkampens insamling på coop.se/poangshop
- ✓ **Köp reflexer** och pins med kampanjens blå mustasch i butik.

ÄNGLAMARK



Tillsammans mot prostatacancer

Idag är prostatacancer den vanligaste cancerformen i Sverige. Det kan du som Coop-medlem vara med och ändra på. Som huvudpartner till Mustaschkampen satsar Coop under november på att samla in 2 miljoner kronor till forskningen och information.

MAGDALENA WILLIAM, projektledare på Coop, berättar varför företaget satsar på Mustaschkampen.

– I Sverige idag känner nästan alla någon som drabbats av prostatacancer. Det kan vara en make, en pappa, en bror, vän eller släkting. Trots att sjukdomen är så vanlig är kunskapen om den ganska låg. Mer pengar till forskning och information kan ändra på det, säger hon.

De allra flesta som drabbas av prostatacancer är över 50 år och om sjukdomen

upptäcks tidigt så går den faktiskt att bota. Men just därför är det också så viktigt att alla män som fyllt 50 verkligen går och testar sig. Ett så kallat PSA-test görs med ett enkelt blodprov, på exempelvis vårdcentralen.

För fjärde året i rad är Coop huvudpartner till Mustaschkampen. Målet är att få ihop 2 miljoner kronor under november månad då kampanjen pågår.

– Som medlem har du flera olika möjligheter att vara med och bidra, bland annat genom att handla i våra butiker, säger Magdalena William. Tidigare år har vi valt ut vissa varor som då fått specialdesignade förpackningar för kampanjen. Men nytt för i år är att alla varor som ingår i Coops egna varumärken är en del av kampanjen. Så varje gång en kund köper en vara från Änglamark, Coop eller Xtra går en del av

försäljningen rakt in i insamlingen.

Andra sätt att bidra är att utnyttja sitt medlemsskap. I poängshoppen kan du skänka dina Coop-poäng till Mustaschkampens insamling

– I många butiker kan kunderna också köpa pins, reflexer med mera med den blå mustaschen som är symbol för kampanjen.

MUSTASCHKAMPEN DRIVS AV Prostatacancerförbundet som ett sätt att öka medvetenheten kring prostatacancer och mäns hälsa. En hälsosam livsstil med fokus på bra mat och fysisk aktivitet är också temat för årets kampanj. På sidan 45 hittar du recept som Sara Begner och hennes kockkolleger tagit fram för kampanjen. ♥

Text: Lotten Wiklund



Gårdsfisk grundades av Johan Ljungquist och Mikael Olenmark Dessalles.

Gårdsfisk odlar bland annat Clarias, som är god att grilla eller röka. ▶



Överskott av näringsämnen från fiskuppfödningen används i lantbruket.



Solvatten används bäst på tropiska breddgrader där medeltemperaturen är hög och solen lyser starkt.



Grundaren Petra Wadström med Barack Obama.



Rödstrimma och svart rödstrimma.



Gårdsfisk vann Änglamarkspriset 2016.

Solvatten är en kombinerad vattenrenare och vattenvärmare och behöver bara solljus för att fungera.



RÖSTA
PÅ DIN
VINNARE
2022

coop.se/anglamarks-priset

Änglamarkspriset firar 20 år!

"Vinsten gjorde att vi kunde ta steget ut i världen"

2002 delades Änglamarkspriset ut för första gången. För mottagarna har vinsterna betytt välförtjänt bekräftelse, för omvärlden att fler hållbara idéer kunnat födas.

– Värdet i att uppmuntra goda, hållbara initiativ kan inte underskattas, säger Charlotta Szczepanowski, ordförande i Änglamarksprisets jury.

EVERT TAUBES ÄNGLAMARK lyfter vikten av att ta hand om naturen. Och Hasse Alfredsons och Tage Danielssons komedi Äppelkriget, som låten skrevs för, berättar om en klurig familj som med stor uppfinningsrikedom lyckas bekämpa hotet om ett gigantiskt mänskligt klimatavtryck – byggandet av nöjesparken Deutschland mitt i ett äppelodlingsparadis.

Tillsammans är de båda verken en god sammanfattning av vad Änglamarkspriset – som Coop har delat ut i 20 år tillsam-

mans med familjerna Taube, Danielsson och Alfredson – står för. Såväl entreprenöriell kreativitet som omtanke om naturen har det funnits gott om bland vinnarna genom åren.

– Det finns många goda idéer där ute som är till gagn för hållbarheten, och för mig är det jätteroligt att som medlem i juryn få en inblick i allt arbete som görs och lyfta fram bra projekt, säger Charlotta Szczepanowski.

UNDER DE 20 ÅR som har gått sedan priset delades ut för första gången har vinnarna varierat stort. Gemensamt för alla är att de blivit överraskade av uppmärksamheten.

– Vi var helt ovetande när vi fick höra att vi var nominerade, berättar Gårdsfisks Johan Ljungquist.

De premierades 2016 för sin landbase-
rade fiskodling, ett hållbart alternativ till

traditionellt fiske. Men att de hade vunnit fick de inte veta förrän de stod på Skansens scen tillsammans med tre andra finalister, även om Johan Ljungquist medger att han och affärspartnern Mikael Olenmark hade det på känn.

– Jag insåg direkt när vi hade blivit nominerade att folkets röst får man se till att skaffa själv, säger han. Så jag hade öst på som värsta politikern. När vi stod där bakom scenen sa en av de andra nominerade att de hade bra chans eftersom de hade så många följare på sociala medier, men ju mer jag berättade om mitt röstfiske, desto mer bleknade han.

Att vinna Änglamarkspriset gav Gårdsfisk ett välbehövligt tillskott på 100 000 kronor.

– Men framför allt skapade priset en legitimitet. På den tiden hade vi en gård och en timanställd, utöver Mikael och mig. I dag har vi fyra gårdar och 25 anställda.

EN LIKANDE SKJUTS framåt kan en annan vinnare vittna om. När bolaget Solvatten vann 2011 var serieproduktionen av deras uppfinning, som renar och hettar upp vatten via solljus, bara i sin linda.

– Vi hade nog inte mer än 8 000 produkter ute då, säger bolagets grundare Petra Wadström.

Idén om Solvatten lanserades när hon började fundera över hur solen bäst kunde nyttjas för att hjälpa kvinnor på utsatta platser på jorden. Resultatet blev en tiolitersdunk som fylls med smutsigt vatten och sedan tar hjälp av solens värme och UV-strålning i reningsprocessen. Indikatorn med en glad grön gubbe som berättar när vattnet är rent ger Solvatten den funktionalitet som Petra Wadström strävade efter.

– Uppfinningar går ofta vanliga människor förbi, och jag ville tänka utifrån deras perspektiv, säger Petra Wadström.

I dag har Solvatten nått ut till 100 000

familjer. Uppskattningsvis innebär det att runt en halv miljon människor i områden utan fungerande infrastruktur har fått hjälp att rena sitt vatten.

– Att få Änglamarkspriset betydde mycket, säger Petra Wadström. Pengarna lade grunden till att vi kunde ta steget ut i världen och bygga ett stort projekt i Kenya, och sedan är hela symboliken med Änglamark så fin; ett slags strävan efter en verklighet som vi vill att den ska vara. Inte minst i dessa tider.

Uppenbarligen är det många som delar denna strävan. Charlotta Szczepanowski säger att medvetenheten om hållbarhet är större än någonsin, och att det engagemanget behövs.

– Förändringen vi står inför måste vara omfattande och gå snabbt. I ett sådant läge är ett pris som uppmuntrar till den här transformationen helt nödvändigt, säger hon. ♥ **Text:** Henrik Ekblom Ystén



Det här är Änglamarkspriset

Instiftades 2002 som ett resultat av en önskan om att premiera goda gröna initiativ. Priset är ett samarbete mellan Kooperativa Förbundet, Coop och familjerna Taube, Alfredson och Danielsson. Det tilldelas en person, organisation eller ett företag som har gjort särskilt värdefulla insatser inom miljö och teknologi. Juryn väljer ut ett antal kandidater och vinnaren utses sedan genom röstning, där juryn har 50 procent av rösterna och folket lika mycket.

20 år med
HÅLLBARA VINNARE

2002: Stiftelsen Ekocentrum i Göteborg

2003: Röddrommens fältstation, Eskilstuna-Strängnäs

2004: Anders Delin, skogs- och naturkämpe

2005: Birgitta Sandström-Lagerkrantz, projektledare för miljöprojekt

2006: Ann-Helen Meyer von Bremen, frilansjournalist

2007: Eva Fröman och Carin Enfors, Ekocentrum i Sigtuna

2008: Christel Cederberg, forskare om mat och klimat

2009: Charles och Robert Olsson, fiskare

2010: Anders och Maria Engvall, Forsa gård

2011: Petra Wadström, Solvatten

2012: Anders Wilhelmson, grundare av engångstoaletten Peepoo

2013: Barista, etisk kaffekedja

2014: Jord på Trynet

2015: Fältbiologerna

2016: Gårdsfisk

2017: Ignitia

2018: Nordisk råvara

2019: Havstenssunds Ostron

2020: Butik Vågen

2021: Sopköket, grundat av Filip Lundin

2022: Vinnaren presenteras 16 november



I september öppnade Matmissionen en butik i Kista. Sedan tidigare finns fyra butiker i Stockholmsregionen. Matmissionen drivs av Stockholms Stadsmission. Syftet är att ge personer som har svårt att få pengarna att räckta till i vanliga livsmedelsbutiker möjlighet att köpa varor till en tredjedel eller mindre av vanligt butikspris. Är du inte medlem handlar du till ordinarie butikspris. Matmissionens sortiment består uteslutande av matvinn som doneras från Coop och andra aktörer inom dagligvarubranschen. Varje Matmissionen-butik uppskattas kunna rädda upp till 1 000 ton matvinn årligen.

Nu kan du lägga till Coop Mastercard i Apple Pay-appen. Apple Pay är en mobil betaltjänst som du kan använda för att göra säkra betalningar i butiker, appar eller på webben. Precis som vanligt samlar du poäng när du använder Coop Mastercard.

Så här lägger du in ditt Coop Mastercard i Apple Pay: Öppna Wallet på din enhet (iPhone, iPad eller Apple Watch), tryck på det blå plustecknet i det övre högra hörnet och följ instruktionerna. När din bank verifierar ditt kort kan du börja använda.

Behöver du en fin gjutjärns gryta till höstens långkok eller kanske en ny stekpanna till pannkakorna? Då kan du använda dina Coop-poäng för att få upp till 70 procents rabatt på köpsredskap från Royal.

GÖR SÅ HÄR: Gå in i poängshoppen via **coop.se**, **coop-appen** eller **medlemspunkten**. Använd dina Coop-poäng för att få rabatt på 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 om erbjudandet på: **coop.se/royal**.*

KRYSSMAKARE: BULLS

[illegible]

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

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 20 november. Vinnarna och facit presenteras på **coop.se/vinnare**. Lycka till!

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)

Använd poängen på Coop eller hos någon av våra partner.

MER SMAK NR 6 2022

Nu kan du som medlem
göra medlemskrysset
i digitalform.
[coop.se/
medlemskryss](https://coop.se/medlemskryss)

★★★★★

Lohmanders nya såser på flaska kommer i tre goda smaker som passar till kött, kyckling, fisk eller vegetariskt – ja alla såsiala tillfällen faktiskt.

**GODA
NYHETER!**

LOHMANDERS

**STOLT
HUVUDSPONSOR**

KOCKARNAS KAMI

Tjäna poäng på elavtalet.

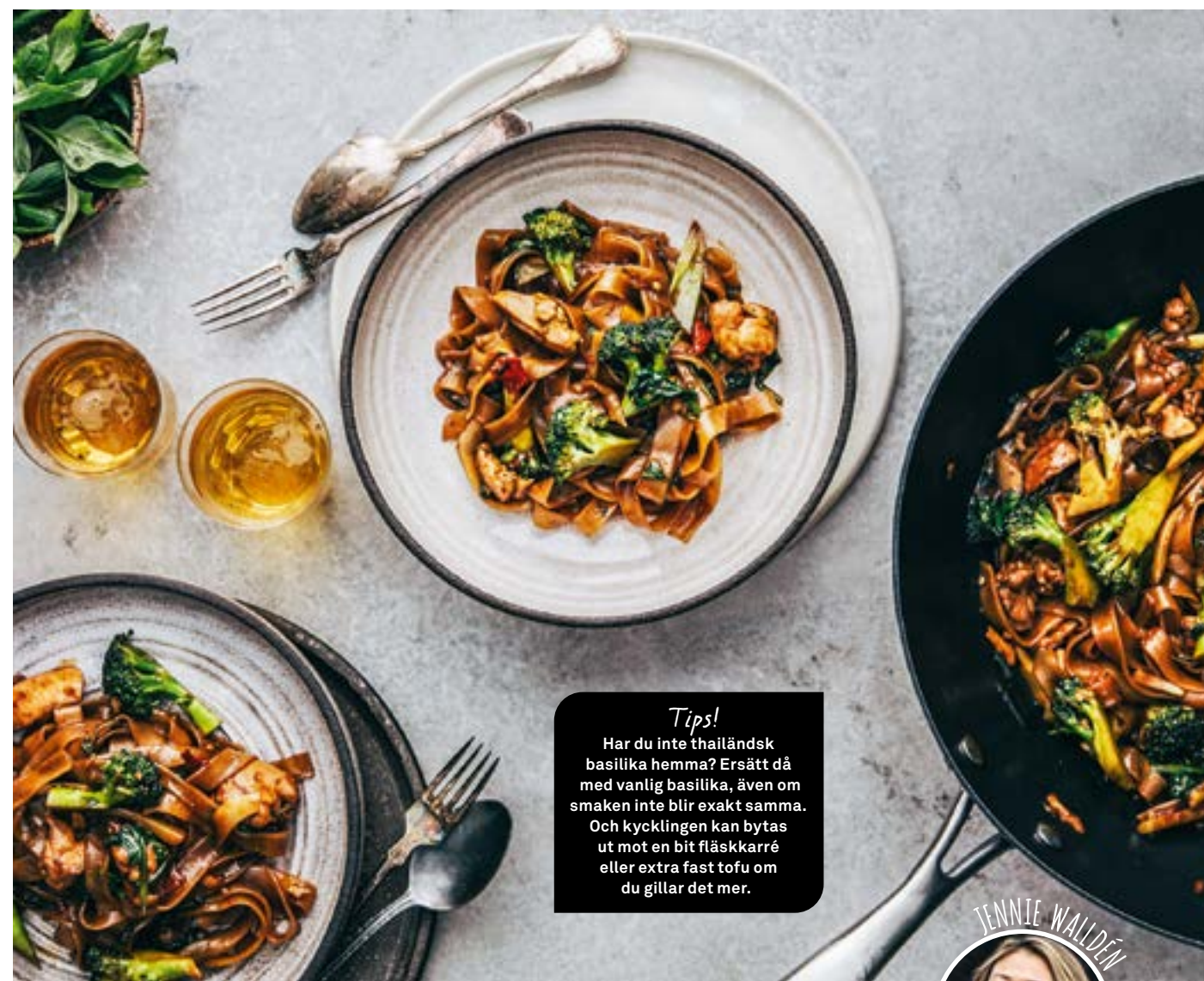
Ett förmånligt elavtal med full koll på din elförbrukning.

NYHET!



Läs mer om erbjudandet på fortum.se/coop

fortum



Tips!

Har du inte thailändsk basilika hemma? Ersätt då med vanlig basilika, även om smaken inte blir exakt samma. Och kycklingen kan bytas ut mot en bit fläskkarré eller extra fast tofu om du gillar det mer.



Kockarnas recept för ett hälsosamt liv

När Prostatacancerförbundet arrangerar Mustaschkampen 2022 har de fokus på hälsa. Till sin hjälp har de några av Sveriges bästa kockar: Sara Begner, Siri Barje, Jennie Walldén och Zeina Mourtada. Här bjuder de på några smakprov på god mat som gör gott för hälsan.



Ny bok!

Recepten ingår i "Männens bok", en bok om mat, hälsa, livsstil och prostata.

DRUNKEN NOODLES

TID: 20 MIN  

Den här underbara, heta nudelrätten är signerad Jennie Walldén.

4 PORTIONER

- 300 g breda risnudlar
- 4 salladslökar
- 1 broccoli
- 8 vitlöksklyftor
- 3 röda chili, skivade (urkärnade för mindre hetta)
- neutral olja, till stekning
- 300 g kycklinglårfilé, skuren i bitar
- 1 dl ostronsås
- 2 msk fisksås
- 1 msk mörk soja
- 1 msk strösocker
- 1–2 krukor thaibasilika eller holy basil

GÖRSÅ HÄR

- Koka nudlarna enligt anvisning på förpackningen. Skölj i kallt vatten och låt rinna av väl i durkslag. Skär broccolin i små buketter och stammen i strimlor. Skär salladslöken i ca 3 cm stora bitar.
- Mortla vitlök och chili till en grov pasta, eller mixa slarvigt med stavmixer. Hetta upp en wok tills den ryker. Häll i generöst med olja. Fräs den mortlade vitlöken och chilin några sekunder, lägg sedan i kycklingen som får fräsa till gyllene runt om.
- Fös kycklingen åt sidan och lägg i salladslök och broccoli som får fräsa 1–2 min. Lägg i nudlarna och tillsätt resten av ingredienserna utom basilikan, vänd runt.
- Servera när allt blivit varmt och är väl blandat, toppa med strimlad basilika.



Kålpudding är en riktig klassiker.

VEGETARISK KÅLPUDDING

TID: 1 TIMME UGN: 175°

Testa Siri Barjes vegetariska recept nästa gång du gör kålpudding. Såå gott!

4-6 PORTIONER

500 g formbar färs
2 msk rapsolja
1 kg spetskål
2 gula lökar
2 vitlöksklyftor
50 g smör
2 msk ljus sirap
1 msk vetemjöl
2 ½ dl matlagingsgrädde
1 ½ crème fraiche
1 grönsaksbuljongtärning
2 msk ljus soja
1 msk mörk soja
salt



TILLBEHÖR

persilja eller gräslök
kokt potatis
rårörda lingon

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Stek färsen gyllene i rapsolja, lägg på ett fat.
2. Grovhacka kål, lök och vitlök. Stek dem mjuka (i samma panna som färsen) i smöret, det ska få lite färg.
3. Vänd ner färsen och tillsätt resten av ingredienserna och låt koka ihop några minuter.
4. Håll upp i en form och grädda mitt i ugnen ca 30 min. Strö över persilja eller gräslök. Servera med kokt potatis och rårörda lingon.



BOKA HOTELL MED DINA COOP-POÄNG

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

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



Nordic Choice Hotels™

Svensk äppelglögg

Upplev smaken av äpple, vanilj och kanel



ANNO



1888

Dofterna på Urtekrams produkter är helt ljuvliga. Och helt naturliga!

URTEKRAM
1972-2022
50
YEARS

Underbara upplevelser sedan 1972

De är pionjärer sedan tidigt 70-tal när det handlar om att skapa produkter med särskilt utvalda ingredienser med naturligt ursprung. Nu fyller Urtekram 50!

URTEKRAM startade i en tid då de flesta ännu inte visste vad ekologi betydde. Men Urtekrams grundare var pionjärer och hade en vision som skulle göra Skandinavien mer medvetet. De startade resan med en liten kryddhandlarbutik i hjärtat av Köpenhamn. Här sålde de lite av varje, med fokus på en naturlig, enkel och ren livstil. Kännedomen om Urtekram spreds sakta men säkert utanför den lilla kretsen av tidiga entusiaster, till det de är idag. Visionen är lika stark idag, liksom känslan av samhörighet med naturen och miljömedvetenheten.

TRE SERIER
– tre ljuvliga
dofter att
njuta av.



● **BLOWN AWAY** med doften Wild Lemongrass. ● **TUNE IN** med Soothing Lavender. ● **DARE TO DREAM** som doftar Soft Wild Rose. Produkterna finns som allt från handtvål och duschkräm till bodylotion och schampo.



I en liten källarlokal i Köpenhamn skrevs faktiskt historia!



URTEKRAM ARBETAR MED HÅLLBARHET PÅ RIKTIGT!

Och vad betyder det då? Jo, till exempel det här:

✓ De minimerar avfallet i produktionen och använder resurser så effektivt som möjligt. Det avfall som inte går att utvinna skickas till deras lokala biogasanläggning så att det kan bli ny energi.

✓ Alla Urtekrams skönhetsprodukter innehåller enbart ingredienser av 99–100% naturligt ursprung och produkterna är självkonserverande.

✓ Inga syntetiska parfymer används, bara växtbaserade avkok och naturliga oljor. Naturen kan själv bryta ner

ingredienserna utan att skada mikroorganismer i processen.

✓ Bara veganska ingredienser används – inga material från djur har använts i någon del av processen vid framställningen av råvarorna. Till exempel är hyaluronsyra som används i produkterna naturligt fermenterad, till skillnad från den konventionella hyaluronsyra som vanligtvis framställs av tuppkar.

✓ Förpackningarna är växtbaserade och framställda av sockerrörspast. Läs på förpackningen om hur du återvinner just din Urtekramprodukt.

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO



Nya rätter varannan vecka

Johanna Westman har skrivit en bok för alla som lever varannanveckasliv – som hon.

– När jag var ny varannanveckasförälder överansträngde jag mig på barnveckorna så jag knappt maktade med, och på egenveckorna åt jag yoghurt och popcorn.

Hennes önskan med boken är att den ska vara en stöttande vän för andra som lever varannanveckasliv.

– Vi är många och livet blir bättre om man ber om hjälp, delar med sig och

vågar vara lite svag ibland. För mig har vänskapsbanden blivit starkare, middagarna fler och tiden tillsammans med barnen roligare. Jag vill ge det här kapitlet av mitt, och många andras, liv ett högre värde. I boken har jag även bjudit in några experter på andra viktiga områden, som ekonomi och pedagogik.

Boken är uppdelad i två delar. Den första handlar om tiden med barnen med fokus på att ha mer tid vid middagen och laga mat tillsammans.

– Den andra delen är egenveckan, där maten ska gå snabbt och vara enkel för det mesta men ibland få ha lite lyxig guldkant, eftersom man måste visa lite kärlek och omsorg även till sig själv emellanåt!



FOTO: ULRICA POUBETTE



Chiliolja: Lägg 1 frp chiliflakes (50 g) i en glasburk och varm upp 3 dl neutral olja till 180°. När oljan svalnat till 130°, häll den över chiliflakesen i burken. Låt svalna. Förvara med tätslutande lock i rumstemperatur.

DAN DAN-NUDLAR

TID: 50 MIN **L**
Supergott! I stället för sichuanpeppar kan du smaka av med mer chili.

4 PORTIONER

- 350 g udonnudlar eller äggnudlar
- 5 salladslökar, tunt skivade
- 2 msk riven ingefära
- neutral olja, till stekning
- 450 g fläskfärs eller kycklingfärs
- 2 msk mirin eller sherry
- 2–3 dl kycklingbuljong
- 70 g babyspenat
- 1 dl salta jordnötter, hackade

SÅS

- 4 vitlöksklyftor, finrivna
- 1 msk sesamolja
- 4 msk japansk soja
- 2 msk råsocker
- ½–1 dl chiliolja (se recept i bild)
- ½–1 tsk sichuanpeppar, malen/mortlad

GÖR SÅ HÄR

- Blanda ihop alla ingredienser till såsen.
- Fräs hastigt lök (spara lite grönt till servering) och ingefära i olja i en stor stekpanna eller wok. Tillsätt färsen och stek under omrörning tills den är genomstekt och har lite färg.

- Häll i mirin. Låt puttra.
- Värm buljongen i en kastrull. Koka nudlarna enligt anvisning på förpackningen och häll av vattnet över spenaten i ett durkslag så den sjunker ihop.
- Vänd ner nudlarna i stekpannan, häll i såsen och tillsätt buljongen lite i taget tills du har en krämig konsistens. Toppa med spenat, resten av salladslöken och jordnötter.

Tips!

Om du mortlar sichuanpeppar, ta endast de små blomliknande skalerna.

Helg!

ELLER BARA LITE GULDKANT I VARDAGEN

MÅNADENS DRINK:

Honung- och ingefärsdryck



Blanda honung, ingefära och lime. Fördela i fyra glas. Fyll på med is och 1–2 dl kolsyrat vatten per glas. Rör om. Garnera med mynta.

4 glas

- 1 dl honung
- 1 msk finhackad färsk ingefära
- 2 lime, saft och finrivet skal (endast det gröna)
- 1 dl färsk mynta
- kolsyrat vatten, is

Även god varm. Koka då upp vattnet (ej kolsyrat) och häll över.



POTATIS-FEST!

STEFAN EKENGREN ger potatisen den uppmärksamhet den förtjänar. När potatis får rätt behandling finns det inget godare, och här visar han hur!

RECEPT: STEFAN EKENGREN FOTO: ROLAND PERSSON (UR BOKEN POTATIS)



PAPAS ARRUGADAS MED MOJO ROJO (SALTOKT POTATIS)

TID: 25 MIN

Har du inte provat det här? Då måste du det nu. Den ljuvliga salthinnan... Mmm.

4 PORTIONER

800 g små fasta potatisar
250 g salt

MOJO ROJO

200 g grillad skalad röd paprika
2–3 tomater
1–2 skivor vitt bröd
3 vitlöksklyftor, finrivna
½ röd chili
1 citron, finrivet skal och
3 msk pressad saft
1 krm cayennepeppar
½ dl olivolja
salt

GÖR SÅ HÄR

1. Mojo rojo: Mixa alla ingredienser förutom oljan i en matberedare monterad med knivblad. Häll i oljan i en tunn stråle medan maskinen går. Smaka av med salt.
2. Lägg potatis och salt i en kastrull och täck med vatten. Koka upp, sänk värmen och låt potatisen sjuda färdigt. Häll av vattnet, ställ kastrullen på plattan och höj värmen. Ruska om kastrullen och låt potatisen torka tills skalet blir skrynkligt och saltet färgar det nästan helt vitt. Servera direkt med dippsåsen.



LAXPUDDING MED SKIRAT SMÖR

TID: 20 MIN + 1 TIMME I UGN

UGN: 200°

En klassiker med lax som är lätt att älska.

4–6 PORTIONER

800 g fast potatis, skalad och kokt
40 g smör
2 gula lökar, tunt skivade
3 ägg
1 ½ dl vispgrädde
1 citron, finrivet skal
1 tsk salt
½ tsk svartpeppar
400–500 g rimmad lax, i ca 1 cm skivor

TILL SERVERING

140 g smör
½ citron i klyftor

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Skär potatisen i ½ cm tjocka skivor. Smält smör i en kastrull, lägg i löken och koka den mjuk några minuter. Sila ev av överflödigt smör. Vispa ihop ägg och grädde. Tillsätt citronskal, salt och peppar.
2. Täck botten på en ugnform med hälften av potatisen, håll över lite äggstanning. Lägg på laxen och tryck lätt så det blir kompakt. Häll på lite äggstanning till och lägg på löken, dill och resten av potatisen. Tryck till och håll över resten av stanningen.
3. Grädda mitt i ugnen ca 1 timme. Smält smör i en liten kastrull. Skeda bort den vita mjölkproteinfallningen som bildas tills det är ett klart smör. Servera laxpuddingen med det skirade smöret och citronklyftor.

Snabbrimmad lax: Skiva ca 400 g lax i ½ cm tjocka skivor och strö över en blandning på 1 msk salt och ½ msk socker. Låt stå i rumstemperatur 30 min och ev 1–3 timmar i kylan. Torka bort vätskan som bildas med hushållspapper.

BARNENS FAVORIT

KROSSAD
POTATISTID: 40 MIN 

UGN: 200°

Olja och brynt smör gör det här till den allra godaste potatisen.

4 PORTIONER

-  800 g mjölig potatis
-  80 g smör
-  ½ dl olivolja
-  1 vitlöksklyfta, mosad med kniv
-  ½ kruk timjan, grovt skuren
- salt

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Koka potatisen i saltat vatten tills den nästan är klar. Håll av vattnet och låt potatisen ånga av en stund.

2. Smält smöret i en kastrull under omrörning tills det slutat skumma och doftar nöttigt.
3. Lägg potatisen på en smord ugnsplåt eller bakplåtspapper. Krossa varje potatis lätt med en gaffel. De ska fortfarande hålla ihop.
4. Salta och ringla över olja och det brynta smöret. Toppa med vitlök och timjan.
5. Rosta mitt i ugnen till fin färg, ca 20 min. Sätt ev på grill-effekt några minuter i slutet.



Ett av alla
goda sätt att
förädla potatis.

MER SMAK NR 6 2022

Kärleken till
POTATIS

STEFAN EKENGREN älskar verkligen potatis, och visar att den är både vördnadsvärd och vardagshjälte. Som när han skapade historia genom att fritera hasselbackspotatisen, och en ny klassiker var född. Hans budskap är hur som helst att rätt behandlad är potatis det godaste som finns. Och varför inte börja med grunden, vanlig kokt potatis. Enligt Stefan Ekengren är det allt annat än simpelt att koka potatis.

SÅ HÄR GÖR HAN: Till 4 portioner lägger han 800 g fast potatis (7–8 cm i diameter, skrubbad) i en kastrull. Håller i 1 liter vatten och tillsätter 3 tsk salt. När det har kokat upp sänker han värmen och låter det småkoka i ca 20 minuter tills en hård kärna finns kvar i potatisen. Sedan håller han av vattnet, lägger lite hushållspapper ovanpå potatisen och låter den ånga av en stund innan han lägger på locket och ställer fram. *Utomjordiskt gott!*



Tänk på det
här när du kokar
potatis:

- 1 Använd fast potatis. Stefan Ekengren brukar välja ut mindre potatisar av gammelpotatisen. Stora potatisar blir aldrig riktigt bra när de kokas.
- 2 Han skrubbar alltid sin potatis och vill bara få bort det grövsta av skalet. För det första försvinner det massor av potatis när den skalas och för det andra blir potatisen bättre i köttet om den kokas med en del av skalet kvar.

- 3 Salta! Det finns inget så obehagligt som en osalt kokt potatis, och det finns inget så klockrent som en perfekt saltad kokt potatis.

Man skrapar, känner och vårdar potatisen med händerna från det att den tas upp ur jorden tills den ligger på tallriken. Våra händer är skapta för potatis, och det finns inget mer tillfredsställande än att skala potatis."

Tips!

Servera till...
ALLT! Det här
är världens
bästa och
passar till det
mesta.



NYHET!

Nu är det enklare för dig att briljera i köket. Med våra färdiga kit fräska grönsaker och smaksättningar är maten snart klar.

Oavsett om du vill imponera på svärmor, mätta barnens kompisar eller bjuda till fest, just add Dole!

Färskt, gott och enkelt.


justaddole.com

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

Imponera på svärmor?
Just add Dole



Barnens bästa tacobowl!



1 Koka 3 dl **svart ris**, eller annat ris, enligt anvisning på förpackningen. Stek 1 burk avrunnen **majs** i 1 msk **neutral olja** tills den har fin färg.



2 Skölj 1 förpackning **linser** och låt dem rinna av i en sil. Blanda med majs.



3 Krydda med 1 påse **tacokrydda** och häll i 1 dl **vatten**. Låt puttra cirka 5 minuter.



4 Dela 2 **avokador**. Mosa avokado-köttet. Riv i det gröna skalet från 1 **lime**. Dela limen och pressa i saften. Smaka av med **salt**.



5 Dela 12 **körbärstomater** och hyvla $\frac{1}{2}$ **gurka** på längden.



6 Fördela allt i fyra skålar och servera med **nachochips** och eventuellt **koriander**.

En tacobowl är perfekt att göra av resterna från taco-middagen.

TID: 30 MIN
4 PORTIONER

RECEPT: DANIELLE BROOKES KOCK: AXEL FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

...och så en liten dessert

ÄPPLEN I UGN MED MANDELMASSA

TID: 35 MIN UGN: 200°

Recept på en enkel och god efterrätt! Som en nötig smulpaj fast med mycket mer äpple. Vackert och mumsigt.

4 PORTIONER

- 8 urkärnade och delade små äpplen
- 3 dl grovhackade valnötter
- 100 g mandelmassa, riven
- 100 g rumsvarmt smör
- 1 dl råsocker
- 1 citron, rivet skal

SERVERING

- 4 dl vaniljglass

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 200°. Lägg äpplena med snittytan upp på ett ugnssäkert fat.
- Blanda valnötter, mandelmassa, smör och råsocker. Fördela blandningen på äppelhalvorna. Strö eventuellt citronskal över blandningen.
- Stek i mitten av ugnen tills äpplena har mjuknat och nötbländningen fått färg, 15–20 min. Servera med glass.



FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

Perfekt dessert efter en soppa t ex, när du inte riktigt hittar tiden att göra en paj.

Köp hem:

Finns redan hemma: Neutral olja & salt



Svart ris



Majs



Linser



Tacokrydda



Lime



Avokado



Tomater & gurka



Nachochips

Medlemserbjudanden laddade på ditt kort



**8:-
rabatt**



1664 BLANC KRONENBOURG
Gäller vid köp av en flaska 1664 Blanc Alkoholfri 33 cl.
Finns på Stora Coop.

**15%
rabatt**



ZETA EXTRA JUNGFRUOLIVOLJA CLASSICO
Gäller vid köp av en flaska Zeta Extra jungfruolivolja Classico 500 ml.

**25%
rabatt**



SKÅNEMEJERIERS JULSORTIMENT
Gäller vid köp av en Skånemejerier Pepparkaksfil 1000 g, Vaniljyoghurt Pepparkaka 1000 g, Lindahls Dricksvarg Polkagris 330 ml eller Lindahls Kvarg Pepparkaka 500 g.
Finns på Stora Coop.

**25%
rabatt**



KROPPSVÅRD FRÅN URTEKRAM BEAUTY
Gäller vid köp av en valfri kroppsvårdsprodukt från Urtekram Beauty – Välj bland dofter som Wild Lemongrass, Soothing Lavender eller Soft Wild Rose. 75 ml – 300 ml.
Finns på Stora Coop.

**25%
rabatt**



HÅRVÅRD FRÅN URTEKRAM BEAUTY
Gäller vid köp av en valfri hårvårdsprodukt från Urtekram Beauty – Välj bland dofter som Wild Lemongrass, Soothing Lavender eller Aloe Vera. 180 ml – 250 ml.
Finns på Stora Coop.

**5:-
rabatt**



FONTANA EXTRA VIRGIN OLIVOLJA
Gäller vid köp av en Fontana Olivolja originalet 500 ml.
Finns på Stora Coop.

**10:-
rabatt**



SANTA MARIA KRYDDKVARNAR
Gäller vid köp av en valfri kryddkvarn Santa Maria.

**5:-
rabatt**



PROVIVA
Gäller vid köp av en valfri Proviva 1 liter fruktdryck. Välj Apelsin, Blåbär, Mango. Utan tillsattsocker. Utan sötningsmedel.
Finns på Stora Coop.

**25%
rabatt**



ALPRO
Gäller vid köp av valfri Alpro. Välj bland; Protein pudding Choklad eller vanilj 200 g, Protein Shake Choklad eller karamell/kaffe 250 g, eller Sojadryck protein choklad eller Naturell sojadryck 1 l.
Finns på Stora Coop.

**5:-
rabatt**



ZEINA'S
Gäller vid köp av en valfri Quick n' Easy 250 gram, välj bland Basmatris, Jasminris, Bulgur, Bulgur Paprika, Basmati/linser Smoky.
Finns på Stora Coop.

Behöver du ett lån?

Se hur mycket du kan låna
med vår låneindikator.

Testa utan kreditupplysning på
coop.se/laneindikator



Kreditgivare är MedMera Bank, 3,95–13,95% ränta. Vid 4,50% ränta, 85 tkr, 84 mån, är effektiv ränta 5,50% (2022-07-06).

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
(Dygnnet runt alla dagar.)

COOP KUNDSERVICE:
0771-17 17, info@coop.se

**SVERIGES
TIDSKRIFT**

Redaktionell produktion

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

REDAKTIONSCHEF
Anna Thorsell
anna.thorsell@vi.se

ART DIRECTOR
Lotta Bergendal
lotta.bergendal@vi.se

REDAKTÖR
Anna Gidgård
anna.gidgard@vi.se

KORREKTUR Per Hasselqvist

REDAKTIONELL REPRO Kerstin Larsson

Mer Smak
nr 7 landar
i din brevlåda
21-24
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.



TRYCKT I SVERIGE AV POSTNORD STRÅLFORS/PRINTAGON GRAPHICS AB

GODA NYHETER FÖR RÄKÄLSKARE!



VILKEN
BLIR DIN NYA
FAVORIT?

Hotta upp wrappen, bowlen eller korven
med våra nya smakrika råkröror!



Choklad- ÄLSKARE, SE HIT!

Detta är **KLADDAKORNAS**
MODER, med massor av choklad-
smak och ljuvlig glasyr.

RECEPT: SARA BEGNER
FOTO & STYLING: EVA HILDÉN

FRANSK CHOKLADTÅRTA

TID: 1 TIMME UGN: 175°

12 BITAR

- 200 g mörk choklad, 70 %
- 150 g smör, rumsvarmt
- 2 dl socker
- 4 ägg, delade i gulor och vitor
- 1 ½ dl vetemjöl

GLASYR

- 100 g choklad, 70 %
- 1 msk smör

GÖRSÅ HÄR

- Smöra och bröa en form, 24 cm i diameter, med löstagbara kanter.
- Smält chokladen, i mikro eller i bunke över vattenbad. Rör smör och socker poröst. Rör i en äggula i taget och tillsätt mjölet.
- Vispa äggvitorna till hårt skum och vänd ner i smeten. Vänd ner chokladen i smeten.
- Häll smeten i formen och grädda 30–35 min. Kakan ska inte bli genomgräddad utan vara lös i mitten när man tar ut den. Låt svalna.
- Glasyr: Smält chokladen i mikro eller i bunke över vattenbad. Rör ner smöret. Häll/bred glasyren över kakan.

Servera gärna
kakan med bär och
lättsvispad grädde.

BIDRA I KAMPEN MOT PROSTATACANCER

Välj våra egna varumärken Änglamark, Coop och Xtra under november, så bidrar du till forskningen kring prostatacancer. Läs mer på coop.se/mustaschkampen





LINDAHL'S

JULNYHETER I MEJERIET!



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



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