



Mer Smak

Matglädje som ger eko!

**RASANDE
GODA
RUTOR!**

Baka i långpanna

Passar alla
barn i åldern ett
till hundra år,
sid 54.



**POTATIS
& ROT-
FRUKTER**

Räddare i nöden!

Vi önskar
GLAD PÅSK!

Njut av: Sallad med varmrökt lax & ägg ★ Soppa med gröna ärtor
★ Lammfärsspett med sojapotatis & gurksallad ★ Kokospannacotta...





**FÖLJ OSS PÅ
INSTAGRAM!**

Sök på @coopsverige för att hitta oss på Instagram. Om du hellre läser Mer Smak digitalt finns vi på coop.se och Readly.

LJUSARE DAGAR GER LJUSARE SINNE

SOM JAG HAR längtat efter påsen i år! Med härlig mat och umgänge, och samtidigt ett firande av ljusets återkomst. I vår påskbuffé på **sidan 8** har vi utgått ifrån rätterna och råvarorna som vi önskar på ett traditionellt påskbord men låtit smakerna gå åt det asiatiska hållet. Det passar perfekt till exempelvis laxen som finns på många påskbord. Precis det här ska jag bjuda på i år!

VI VÄRDAR OCKSÅ vår vardag med helt underbara rätter med rotfrukter och potatis, som gratänger och soppor – räddare i nöden helt enkelt. **Se sid 26.**

OCH SÅ GER vi kärlek till bananen, som verkligen borde få mer respekt och status. Coops ekologiska bananer från Änglamark är KRAV- och Fairtrademärkta. I stället för att slänga bananen så fort den blir brun kan du skala och frysa in den för att

använda i smoothies, bakningen eller i bananpannkakor (**se sidan 22**). Eller gör vår härliga påsktårta där banan ger sötma. Det allra enklaste är att skala och dela dem på mitten, stick in glasspinnar i ändarna, lägg in i frysen. Doppa sedan i smält choklad (mörk eller vit) och toppa med strössel.

Glad påsk önskar jag er alla!

Sara
Sara Begner är matkreatör och chef för Coop Provkök.



FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM



Varsågod!

Därför får du Mer Smak

Du får den här tidningen för att du är viktig för oss på Coop. Mer Smak skickas till våra mest lojala medlemmar. Eftersom du är en av dem vill vi ge dig lite extra härlig matinspiration till såväl vardag som fest.

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.)

**NYTT
på hyllan**

STEK ELLER GRILLA.

Änglamarks svenska KRAV-märkta grillrost är ett gott alternativ till halloumi. Servera den i en sallad, till pastan eller med grillade grönsaker. Cirkapris: 39,95 kr/frp.



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 kombineras med värdebevis i poängshoppen vid köp av kompletta glasögon och slipade solglasögon. Kan ej kombineras med andra erbjudanden och gäller tills vidare. Läs mer på www.coop.se/synoptik



Påskens gulligaste godis pysslar du ihop hemma i köket. Se recept sidan 14.

Innehåll

9
vegorecept
i nr 2*

Tips & trix.....	5
Påsk med ny smak.....	8
Påskfint i köket.....	16
Matcha mat & vin!.....	18
I säsong.....	Banan 22
Mathjälten.....	Eva Sundberg 24
Rotfrukt: räddaren i nöden.....	26

Medlemssidorna.....	40
Reportage: Mat mot demens.....	44
Helg: Baka i långpanna.....	50
Saras söta.....	Årets påsktårta 54



16
Påskpynta köket
med rätta färgen.
Gult är fint!

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



Omvandla bonuspoängen till ett maxat frukostbord.

Samla fler poäng ännu snabbare med Coop Mastercard – kortet som ger dig poäng på alla köp du gör både i vardagen och på resan. Du får nämligen **0,5 poäng per krona på allt du handlar både på och utanför Coop**. Dina bonuspoäng kan du sedan omvandla till smakrika värdecheckar, upplevelser och shopping.

Ansök på coop.se/coopmc



Effektiv ränta är 19,57 % vid betalning med e-faktura (23,28 % med pappersfaktura) vid en nyttjad kredit på 20 000 kr återbetalt under 1 år (2023-03-01). *Erbjudandet om 10 000 bonuspoäng gäller t.o.m 31 mars 2023 vid godkänd ansökan och är värt ca 100 kr.

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO



Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK

Andra goda groddor:
Mungbönor, kikärter,
alfalfa, rödbetsfrön,
sesamfrön, belugalinser.
Googla hur man gör!

Tjuvstarta odlingssäsongen med GRODDAR!

Det går att grodda året runt, men visst passar de små gröna skotten extra bra nu på våren? Här är ett sätt att grodda, med gröna linser, kanske har du redan ett paket i skafferiet?

1 Blötlägg. Lägg 1 dl torkade gröna linser i en skål eller burk och täck med vatten. Låt stå i 6–12 timmar.

2 Skölj och rensa. Håll av vattnet och skölj i nytt vatten. Rensa bort linser som inte har svällt upp, är trasiga, eller har fel färg.

3 Täck över. Sprid ut linserna i en låg, hyfsat stor form. Täck formen med en handduk och ställ gärna mörkt.

4 Skölj 2 gånger per dag. Skölj linserna i vatten morgon och kväll – och följ hur groddarna utvecklas!

5 Ställ fram – eller ät upp! Redan efter tre dagar går det att äta de små groddarna, men vill du få gröna skott kan du i stället ställa ut formen i ljuset och ta bort handduken. Fortsätt att skölja morgon och kväll i upp till sex dagar.

6 Ställ i kylskåp. Lägg de färdiga groddarna i en burk och ställ i kylskåpet. Groddarna kan stå sig i upp till sex dagar, men från dag fem bör de tillagas innan du äter dem.

7 Ät! Linsgroddar passar utmärkt i grytor, på mackan eller i en sallad!

FRÅGA OM HÅLLBARHET



Skrubba rent diskhon med citronskal och salt.

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

”Citron är bra för att ta bort kalkfläckar”

Hej! Jag har förstått att det går att hitta effektiv städhjälp i sitt eget kök i form av till exempel ättika och bikarbonat. Har du några tips på hur man kan använda skafferiets innehåll för att få hemmet skinande rent?

Med vänlig hälsning, anonym

Hej! Ättiksprit och bikarbonat kände du redan till, som kan användas för att bland annat ta bort fläckar, lösa upp fett och kalkavlagringar i badrummet och i köket.

Salt kan också användas för fläckar. Om du har pressat en citron kan du använda skalet med resterande fruktkött ihop med salt och till exempel skrubba bort tefläckar i koppen eller göra rent diskhon. Citron eller citronsyra är också bra för att få bort kalkfläckar om man bor i ett område med kalkrikt vatten. Oavsett vilka ämnen och produkter man använder är det bra att tänka på att de kan irritera huden, så det är bra att använda städhandskar.

Vänliga hälsningar, Mattis

Mattis Bergquist,
Hållbarhetschef Coop.



En riktig klassiker och barnfavorit som passar perfekt till falukorv eller köttbullar.

SÅ STUVAR DU MAKARONER

TID: 30 MIN

4 PORTIONER

- 1 liter mjölk
- 5 dl idealmakaroner
- 1 tsk salt
- grovmald svartpeppar
- muskotnöt, riven eller malen

GÖR SÅ HÄR

- Koka upp mjölken.
- Häll i makaroner och salt. Rör om.
- Koka på svag värme utan lock ca 25 min. Rör om då och då.
- Smaka av med peppar och muskotnöt.

Snabbt grundrecept på familjefärvon.



”Indisk gryta kan kännas omständligt och tidskrävande att laga till lunch. Jag håller med! Men när osten paneer, som blivit vanligare i affären, används i stället för lamm eller kyckling kräver inte grytan lång koktid. Storheten med att laga från grunden är att du själv bestämmer styrka och smak. Älskar du ingefära eller föredrar du mindre vitlök? Makten är din”, säger Sara.

Lunch när det är bråttom

I boken ”Laga lunch på typ 4 minuter” delar Sara Begner med sig av goda rätter hon själv brukar sno ihop när det är ont om tid. Det kanske inte tar 4 minuter, men typ...

LÄTT SOM EN PLÄTT

PALAK PANEER

TID: TYP 4 MIN

2 PORTIONER

- 2 msk tomatpuré
- 2 tsk garam masala
- ½ tsk chilipulver
- 2 msk neutral olja
- ½ gul lök, hackad
- 2 cm ingefära, hackad
- 2 vitlöksklyftor, finhackade
- 400 ml kokosmjölk
- 400 g små tomater på burk
- 1 msk grönsaksfond eller 1 grönsaksbuljongtärning
- ½ tsk salt

- 1 paket paneer, à 225 g
- 150 g färsk spenat

GÖR SÅ HÄR

- Fräs tomatpuré, garam masala och chilipulver i oljan i en gryta.
- Tillsätt lök, ingefära och vitlök och stek i ca 1 minut.
- Tillsätt kokosmjölk, tomater, fond och salt. Låt koka upp. (Om tid finns, låt koka längre.)
- Skär osten i bitar. Vänd ner ost och spenat i grytan och koka i 1–2 minuter.
- Servera med ett gott bröd.

FOTO: ULF HUETT



Färsk fylld pasta låter dig fortsätta vara tidsoptimist.



FYLLED PASTA MED GRÖNKÅL & ÄDELOST

TID: TYP 4 MIN

”Det går utmärkt att använda fryst grönkål, tillsätt den då i såsen i stället för i pastavattnet. Här går det förstås att variera med andra ostsorter som chèvre, fetaost eller Västerbottensost”, säger Sara.

2 PORTIONER

- 100 g grönkål
- 2 portioner (250 g) färsk fylld pasta, gärna med ostsmak
- 2 salladslökar, hackade
- 1 vitlöksklyfta, riven
- 1 msk neutral olja
- 1 dl vispgrädde
- 60 g ädelost, smulad
- salt och svartpeppar
- ½ dl hackade valnötter

GÖR SÅ HÄR

- Koka upp saltat vatten i en kastrull. Dra bort grönkåls-

bladen från stjälkarna. Koka pasta och grönkål i samma kastrull i 2 minuter.
2. Stek salladslök och vitlök i en panna med oljan tills de har mjuknat. Tillsätt grädde och ost. Salta och peppra. Låt koka ihop 1 minut.
3. Häll pasta och grönkål i ett durkslag, men spara 2–3 msk av pastavattnet. Vänd ihop pasta, grönkål och pasta-vatten med såsen. Strö över nötterna.



Kokboken ”Laga lunch på typ 4 minuter”.

TIPS I TIDEN! Mer Smak i samarbete med Lavazza



PERFEKT AVSLUT PÅ PÅSK-MIDDAGEN!

Hantverk, smak & kvalitet

Vi rekommenderar att använda Lavazza Qualità Oro när du brygger kaffe till denna Chocolate Coffee Mousse. Det är en unik blandning av arabicabönor från sex ursprungsområden i Syd- och Centralamerika. Ett recept som använts sedan flera generationer och ger ett lent och aromatiskt kaffe med fruktiga och blommiga toner i perfekt symfoni.

Chocolate Coffee Mousse

En efterrätt som passar alla tillfällen. Den är enkel att tillaga och är en utmärkt avslutning på en trevlig påskmiddag. Gärna tillsammans med en kopp kaffe!

6–8 PERSONER

- 120 g mörk choklad
- 2 äggulor
- 2 msk florsocker
- ½ rivet apelsinskal
- 1 ½ dl bryggkaffe
- 3 dl grädde

GÖR SÅ HÄR

- Bryt chokladen i små bitar och smält den över vattenbad. Låt chokladen svalna och rör sedan ner äggulorna i chokladen och rör väl. Tillsätt florsocker, apelsinskal och kaffe och låt smeten svalna.
- Vispa grädden lätt, vänd ner den i smeten och rör om. Spritsa moussen i glas eller dessertskålar. Låt moussen kylas i 1–2 timmar.
- Garnera gärna din Chocolate Coffee Mousse med rivet apelsinskal eller hallon.



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



POPPED JUST DROPPED

Nu finns våra poppade snacks i din butik. Dom är tunna, krispiga och bakade med varmluft. Det betyder 60% mindre fett* men 100% god smak.

HELT NYA.
HELT OTROLIGA!



JALAPEÑO & CHEESE
Mild och krämig ost matchad med het jalapeño.

SOUR CREAM & ONION
Klassisk smak av syrlig gräddfil, lök och gräslök.

SUPREME CHEESE
Generöst kryddade för en maxad ostsmak.

GRILLED PAPRIKA
Rökig grillsmak från paprika, chili och spiskummin.

SWEET CHILI
Lagom chilihetta balanserad med viss sötma.

* Jämfört med friterade potatisschips

Lokala avvikelser kan förekomma

BÄSTA PÅSK- BUFFÉN

NÄR
TRADITIONEN
FÅR NY
SMÅK!

RECEPT: SARA BEGNER & ULRIKA BRYDLING
STYLING: KAROLINA OLSON HAGLUND
FOTO: JOEL WÅREUS

En fröjd för ögat och njutning för gommen.

Sill, lax och lamm –
precis som traditionen
bjuder, men nu med
helt ny servering
och smaksättning.
Ingefära, wasabi,
soja, mynta ... **MUMS!**

SALLAD MED VARMRÖKT LAX & ÄGG

TID: 45 MIN

En underbar påsksallad! Traditionella
ingredienser men med modern smaksättning.

4 PORTIONER

- 200 g morot, hyvlad
- ½ blomkål i buketter
- 1 gurka, hyvlad
- 4 dl kokta kvarngryn, eller t ex mathavre
- 2 stjälkar grönkål, bladen
- ½–1 röd chili, skivad
- 4 ägg, kokta
- 1 dl majonnäs
- 1 msk vatten
- 1 tsk sesamolja
- 400 g varmrökt lax
- 2 msk sesamfrön, rostade
- 1 kruka koriander, grovhackad
- flingsalt och grovmalen svartpeppar

Dryck som
passar påsk-
buffén finns
på sid 19.

DRESSING

- 2 clementiner/apelsiner,
finrivet skal och saft
- 2 msk olivolja
- 2 msk rödvinvinäger
- 1 msk riven ingefära
- 1 tsk salt

GÖR SÅ HÄR

- Lägg hyvlade morötter och blomkål i kallt vatten.
- Blanda dressing och lägg i gurka, kvarngryn, grönkål och chili.
- Skala och dela äggen. Blanda majonnäs, vatten och sesamolja.
- Lägg ut kvarngrynssalladen på ett stort fat. Strö över laxbitar, sesamfrön, koriander och ev mer chili. Lägg ut äggen. Ringla över majonnäsen.

SILL MED INGEFÄRA & GURKMEJA

TID: 45 MIN +

1 DYGN FÖR SILLEN

ATT BLI KLAR

Enkel och elegant!

4 PORTIONER

- 1 frp inläggningssill,
å 420 g
- ½ dl ättika
- 1 dl strösocker
- 1 ½ dl vatten
- 2 limeblad/lagerblad
- 4 skivor ingefära

- ½ tsk malen gurkmeja
- ½ liten purjolök, skivad

GÖR SÅ HÄR

- Koka upp ättika, socker, vatten och kryddor. Låt kallna.
- Skölj sillfiléerna. Varva sill och purjolök i en glasburk och håll på kall lag. Låt stå ett dygn i kylskåp.

Tips!

Med 5-minuterssill blir den klar omedelbart, men får inte riktigt lika mycket smak.

Kavringsnitt med sill

Stek 4 skivor kantskuren kavrings i 2 msk smör i medelvarm panna. Lägg på en ½ sillfilé (med ingefära och gurkmeja) på varje bröd och toppa med purjolök från sillinläggningen, gräddfil, smulad lagrad ost (t ex prästost) och smörgåskrasse.

LAMMFÄRSSPETT MED SOJAPOTATIS & GURKSALLAD

TID: 45 MIN UGN: 200° 
Lamm till påsk är klassiskt. Serverat så här, med sesam, chili och mynta blir det magiskt.

- 4 PORTIONER**
- 500 g lammfärs
 - 2 vitlöksklyftor, finhackade
 - 1 msk sesamolja
 - ½ citron, finrivet skal och saft
 - ½ röd chili, finhackad
 - 2 tsk örtsalt
 - ½ kruka mynta, hackad
 - 2 msk sesamfrö
 - ½ dl olivolja

- GURKSALLAD**
- 1 gurka
 - ½ citron, finrivet skal och saft
 - 1 vitlöksklyfta, riven
 - 1 cm färsk ingefära, finriven
 - 3 msk yoghurt, 10%
 - 1 tsk sesamfrö, rostade

- 50 g måchesallad
- 1 gemsallad, delad i blad
 - ½ kruka mynta, blad
 - flingsalt

- GÖR SÅ HÄR**
- Blanda färs, vitlök, sesamolja, citron, chili, örtsalt och mynta. Gör ett stekprov. Smaka av med salt. Forma 12 järpar, rulla i sesamfrö och stek i olivolja i medelvarm panna några minuter till inntertemperatur 58–62°. Sätt i spett.
 - Gurksallad:** Dela gurkan på längden, gröp ut kärnorna med en tesked och skär gurkan i tunna skivor. Blanda gurkan med citronskal, citronsaft, vitlök, ingefära och yoghurt. Smaka av med salt och strö på sesamfrön.
 - Lägg ut salladsblad och mynta på ett fat och toppa med lammfärsspetten. Servera med gurksalladen och potatis.



SOJAPOTATIS
Blanda 800 g tvättade småpotatisar med 2 msk japansk soja, 2 msk neutral olja och 1 tsk socker. Lägg på plåt med bakplåtspapper. Rosta mitt i ugnen, 200°, ca 30 min. Häll på 2 msk soja. Smaka av med salt.

GRAVAD LAX MED CITRON & LIME

TID: 30 MIN + 1 DYGN I KYLEN 
SAMT TID I UGN UGN: 100°
Urgod laxrätt som ger ett avancerat intryck men som är superenkel att göra.

- 4 PORTIONER/
8 BUFFÉPORTIONER**
- 600 g laxfilé
 - 1 citron, finrivet skal
 - 1 lime, finrivet skal
 - 2 msk strösocker
 - 1 msk salt

- TILL SERVERING**
- 2 noriblad
 - 2 dl majonnäs
 - 2 tsk wasabipasta
 - 4 msk gari
 - 2 msk sesamfrön, rostade
 - 2 salladslökar, skivade
 - 1 dl japansk soja

- GÖR SÅ HÄR**
- Ta bort ev ben från fisken, skölj och torka torr.
 - Blanda citron- och lime-skal med socker och salt. Gnid in fisken med blandningen och låt stå i rumstemperatur 1 timme. Lägg i påse eller i en form med lock, 1 dygn i kylan.
 - Dela noribladen i åtta fyrkanter totalt och torka i ugn ca 30 min. Blanda majonnäs med wasabipastan.
 - Skiva laxen. Servera den på noribladen med wasabimajonnäs, gari, sesamfrön och salladslök. Häll soja i en skål att doppa i.



Hur god som helst!
Och så vacker.

SOPPA MED GRÖNA ÄRTOR & KOKOSMJÖLK

TID: 15 MIN 
Enkel att förbereda och jättegod med sin lina smak.

- 4 PORTIONER/
8 BUFFÉPORTIONER**
- 1 gul lök, hackad
 - 1 msk neutral olja
 - ½ liter vatten
 - 1 grönsaksbuljongtärning
 - 3 dl frysta gröna ärtor, tinade
 - 70 g bladspenat
 - 1 dl kokosmjölk
 - 1 msk strimlad ingefära
 - ½ tsk salt

- TILL SERVERING**
- ½ dl kokosflakes
 - 1 kruka mynta
 - ev grön chili, skivad

- GÖR SÅ HÄR**
- Stek löken mjuk i olja i en stor kastrull. Häll i vatten och buljongtärning och låt koka ca 5 min. Lägg i ärtor, spenat, kokosmjölk och ingefära. Koka upp. Häll över i en kannmixer/mixa med stavmixer till en slät soppa. Smaka av med salt.
 - Servera soppan med kokosflakes, mynta och ev grön chili.

Tips!
När nässlorna tittar fram så byt ut bladspenaten mot nässlor.



KOKOSPANNACOTTA MED PASSIONSFRUKTSCURD & VIT CHOKLAD

TID: 30 MIN + TID ATT STELNA

Tropiska smaker som avslutning.

4 PORTIONER/
8 BUFFÉPORTIONER

PANNACOTTA

- 2 gelatinblad
- 4 dl kokosmjölk
- 1 dl strösocker
- 80 g vit choklad
- 1 lime, finrivet skal

PASSIONSFRUKTSCURD

- 40 g smör
- 1 citron, finrivet skal och saft
- 2 msk strösocker
- 2 äggulor
- 50 g (1 dl) fryst passionsfrukt, tinad

VIT CHOKLADKRÄM

- ½ dl kokosmjölk
- 100 g vit choklad
- 1 dl yoghurt, 10%

TILL GARNERING

- 4 noblesse
- 1 passionsfrukt
- ½ dl kokosflakes
- godisägg
- hallon & mynta

GÖR SÅ HÄR

- Pannacotta:** Lägg gelatinet i kallt vatten ca 5 min. Pressa vätskan ur bladen. Koka upp kokosmjölk och socker och rör i gelatin, vit choklad och limeskal. Håll i glas och låt stelna i kyl ca 1 timme.
- Passionsfruktscurd:** Smält smöret och rör i citronskal, citronsaft och 1 msk socker. Vispa äggulorna och 1 msk socker. Häll äggsmeten i smöret och rör i passionsfrukt. Värm försiktigt under vispning tills det börjar tjockna.
- Vit chokladkräm:** Koka upp kokosmjölk och rör i chokladen. Låt den smälta. Blanda med yoghurt. Lägg i en spritspåse.
- Lägg curd på pannacottan när den stelnat. Lägg på en noblesse och tryck till. Spritsa på vit chokladkräm. Garnera med passionsfrukt, kokosflakes, godisägg, hallon och mynta.



FYNDSTÄMPLAT BUBBEL, VITT, ROSÉ & RÖTT

Utvalda viner som fått bra recensioner och passar till skål, fisk och skaldjur, vegetariskt och till fina köttbiten.

Nr 59452 Cava PH Style Perelada 99 kr, 750 ml. Alk 11,5%. **NYHET!** Lena Philipssons cava är frisk och fruktig i kaxig stil med en stilren och festlig design. När Lena skapade sitt eget bubbel valde hon att vända sig till Perelada, en av de mest hyllade cava-producenterna. **Vegan- & vegetarianvänligt**

KAN BESTÄLLAS HÄR

Vinbörsern Februari 2023

Nr 2882 La Gascogne Gros Manseng-Sauvignon Blanc 109 kr, 750 ml. Alk 12,5%. Torrt vitt vin från Alain Brumont i sydvästra Frankrike. Vinet har en stor doft av citrus, blommor, gula päron och örter. Smaken är frisk och balanserad med toner av krusbär, nässlor och lime. Som det är eller till rätter med getost, fisk, skaldjur, till säsongens kräfter eller kyckling.

ETT RIKTIGT FYND!

Dina Viner 2022-09

Härligt Hemma 1/7 2022

Nr 6297 Gosa Monastrell 239 kr, 3 l BIB. Alk 14,5%. **EKOLOGISKT.** Ekfatslagrat, smakrikt och generöst vin till middag, sällskap och salta chips.

FYND

"Bland de röda boxvinerna hör Gosa definitivt till eliten!"

vinbörsern.se 7/11 2022

SUPERFYND

Dina Viner Pro 2022-04

Nr 2011 Guigal Côtes du Rhône Rouge 139 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 2022-08

FYND

AoV nr 1 2023, Stora Vinguiden

Nr 5585 Petit Chablis 169 kr 750 ml. Alk 12,5%. Chablis som bjuder på frisk och fruktig doft med lätt mineralton. Charmerande och medelfyllig smak av citrusfrukter och klingande ren syra. Servera till skaldjur och eleganta fiskrätter.

BRA KÖP!

AoM nr 15 2022

AoV nr 1 2023, Stora Vinguiden

Nr 2204 Château Bouscassé 179 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 vinkäl-laren, till lammsteken eller till en god biff med bea.

SUPERFYND

Dina Viner 2022-08

FYND

AoV nr 1 2023, Stora Vinguiden

Nr 6077 Mulderbosch Rosé 99 kr, 750 ml. Alk 12,5%. Fyndstämplat rosé till mingel och middag. Färgen är sinnligt rosa med en doft av nyskurna jordgubbar och en ton av örter. Frisk ren koncentrerad frukt, välbalanserad med bra längd.

BRA KÖP

AoV nr 1 2023, Stora Vinguiden

Nr 5283 Louis Jadot Bourgogne Rouge Couvent des Jacobins 219 kr, 750 ml. Alk 13%. Elegant Pinot som tydligt speglar sitt ursprung. Stor, kryddig doft med inslag av hallon, blåbär och örter. Friskt med fina toner från ekfat. Serveras vid 14-16°C till eleganta rätter av ljust kött, fläskkött, vegeta-riskt eller till torskriggen.

BRA KÖP

AoV nr 1 2023, Stora Vinguiden

Mer Smak i samarbete med Lönneberga

Mästerlig matlagning med Lönneberga

Lönneberga är stolt huvud-sponsor av Sveriges Mästerkock 2023 – tävlingen och tv-programmet där Sveriges vassaste amatörkockar gör upp om den prestigefyllda titeln. Förväntningarna på de tävlande är alltid höga och Lönneberga delar passionen för mat med Sveriges Mästerkock.

För att stötta alla hemma-kockar har Christin Kashou, Sveriges smaksäkra mästerkock 2021, tagit fram massor av recept på enkel och god vardagsmat med Lönneberga kyckling där den asiatiska smakpaletten är i fokus. Via QR-koden här intill kommer du rakt in till en klassiker från Sechuanprovinsen med det roliga namnet jippie bangbang-pippi. Bankad kyckling med fräsch nudelsallad och smakrik sås, helt enkelt.

I receptbanken finns även allt från asiatiska kycklingbullar med ingefära, sesam och koriander till säsongens kycklingpasta. Oavsett om det handlar om enkel vardagsmat eller långa helg-middagar är färsk kyckling alltid ett smidigt val. Lustfylld mat-lagning är målet.



Christin Kashou, vinnare av Sveriges Mästerkock 2021.



Färsk kyckling i smart förpackning

Lönneberga har gjort smörgåsmat i 100 år. Nu kan du även välja färsk kyckling och korv från Lönneberga. Har du sett den smarta plastförpackningen? Den minskar plastmängden med minst 57 procent och vakuumpförpackningen minskar dessutom matsvinnet genom längre hållbarhet. Den är enkel att öppna och tar mindre plats i såväl källsortering som i kyl och fryr.



Alkohol i samband med arbete ökar risken för olyckor



Gör eget PÅSKGODIS

Det bästa med påskgodis är att det är pyssel och godis i ett!

RECEPT: ULRIKA BRYDLING & MARIE ERIKSSON
FOTO & STYLING: EVA HILDÉN

MINTKYSSAR TILL PÅSK

TID: 15 MIN + TID ATT STELNA
Så himla gulliga och goda!
Bästa påskpysslet.

CA 40 STYCKEN

- 1 äggvita
- ½ tsk pepparmintsarom
- 4 dl florsocker
- gula nonstop

GÖR SÅ HÄR

- Vispa äggvitan till ett fast vitt skum med elvisp. Rör ner pepparmintsaromen.
- Sikta i florsockret och vispa till en jämn smet. Spritsa ut som enkronor på ett bakplåts-papper på en plåt eller bricka. Lägg på en nonstop på varje.
- Låt stelna i rumstempera-tur minst 1 dygn.

VIT CHOKLADBRÄCK MED APRIKOS

TID: 10 MIN + TID ATT STELNA
Söt vit choklad med bär och frön.

- 200 g vit choklad
- ½ dl pumpafrön
- ½ dl torkade tranbär
- ½ dl strimlade torkade aprikoser
- ½ dl puffat ris

GÖR SÅ HÄR

- Smält chokladen över vatten-bad. Blanda i resten av ingredien-terna. Häll smeten i en form, ca 20 x 15 cm, med bakplåtspapper.
- Låt stelna i kyl ca 3 timmar. Bryt i bitar.

Med massor
av hallonsmak
i väntan på
sommar!

MARMELADGODIS MED HALLON

TID: 60 MIN + TID ATT STELNA
Lite fix och trix, men väldigt
gott och roligt!

CA 24 BITAR

- 225 g hallon
- ½ dl vatten
- 4 ½ dl strösocker
- 1 dl glykos
- 3 msk flytande pektin
- 2 tsk citronsyra

SERVERING

- 2 dl strösocker
- ev 1 tsk lakritspulver

GÖR SÅ HÄR

- Koka upp hallon och vatten. Mixa slätt, passera genom sil till en puré utan kärnor.
- Blanda purén med socker och glykos. Koka till 120° (ca 45 min), rör då och då. Ta från värmen.
- Blanda pektin och citron-syra och vänd ner i smeten.
- Lägg bakplåtspapper pens-lat med olja i en brödförm. Häll i marmeladen och låt stå svalt i minst 4 timmar.
- Stjälp upp marmeladen på ett stort fat med strösocker och ev lakritspulver. Sockra alla kanter. Skär valfri storlek och sockra igen.

NY STARK ÅRGÅNG NU I BUTIK



Sedan 1992 har Copertino Riserva funnits på System-bolaget. Med sin kryddiga, generösa och mogna stil har den blivit en favorit för svenska vinälskare.



"Italiens mest egensinniga vin till egensinnigt lågt pris. Det kommer från ett stort kooperativ som vägrar att kompromissa vad gäller kvalitet och tradition. Njut av mogna gammal-dags smaker med inslag av aromatiska kryddor och torkad frukt."

MIKAEL MÖLSTAD, SVD 2022-10

99 KR

**2013 COPERTINO
RISERVA**

ARTNR 2077 • ALK 13%

FINNS ÄVEN SOM
HALVFLASKA:
50 KR – 375 ML

WWW.URBANWINES.SE

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

PÅSK / Pynta & pyssla



Påskpynt Fin krans med påskblommor och målade ägg, 129 kr.



Kolla in Coop Hemma på Instagram för mer inspiration.

Påskgult
Konstväxt med pom pom, finns i flera färger, 59,95 kr.

Nu blommar det
Serveringsfat Blomma, 249 kr, och skål, 99 kr.



Nytt på bordet
Gullig ljuslykta, 69,95 kr.



Godisgömma
Rosa skål i glas med lock, 59,95 kr.



Till salladen
Salladsbestick i oljad FSC-märkt akacia, 99 kr.



Gult är fint
Emaljerad gjutjärnsryta, 4,5 liter, (Design Lotta Lundgren), 699 kr.

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

Lokala avvikelser kan förekomma.

Gå upp för ett riktigt mörkrostat kaffe med intensiva smaker



Nyhet!

KAFFEROSTERIET
LÖFBERGS
ETABLERAT 1906

Lokala avvikelser kan förekomma.



Hoppa över annonsen ►

Laxbowl

En massa härliga smaker **I EN OCH SAMMA RÄTT!** Och så eleganta chips av krispig jordärtskocka till det!

RECEPT: ULRICA BRYDLING FOTO & STYLING: EVA HILDÉN

Ulrika Brydning, som är kock i Coops Prov-kök, är också sommelier. Tillsammans med **Fredrik Schelin** lär hon ut hur du kan tänka när du väljer dryck till maten. Här bjuder de på lyxig bowl med lax som lyfts av de friska krispiga vinerna i spalten intill.

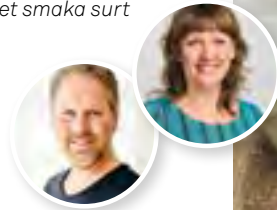
Den här gången tänkte vi fokusera på riesling, en grön druva, som finns i många av de viner som fungerar bäst till mat från Asien. Riesling är en så kallad ädel druva. Många av de bästa och mest kända vinerna på druvan kommer från Tyskland, Österrike och Frankrike men den odlas över nästan hela världen. Riesling kan användas till många stilar av vin, från helt torra till mycket söta, och det är även en utmärkt druva för mousserande vin tack vare dess höga syra. Vinerna är ofta fruktiga – med

smak av citrus och exotisk frukt, och när de blir äldre blir det mer inslag av torkad frukt. De har också ofta inslag av aromatiska toner såsom svartvinbärsblad och blommiga örter.

Om du lagar en asiatisk rätt med het chili behövs ett sötare vin, typ en halvtorr riesling. Sötman tar ner det heta i maten och den friska syran skär igenom chilins starka smaker. Är det dessutom sötma i maten, vilket är vanligt i framför allt det thailändska och kinesiska köket, passar det också bäst med ett halvtorr vin. Om du dricker ett helt torrt vin till söt mat, kommer vinet smaka surt och bittert.

Hoppas att du gillar våra val!

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



CHIRASHI SUSHI MED LAX, JORDÄRTSKOCKA & ÄGG

TID: 45 MIN **L**

En underbart lyxig bowl med syrlig och honungssöt dressing till laxen.

4 PORTIONER

- 100 g jordärtskocka neutral olja
- 300 g laxfilé, tärnad
- 150 g svamp t ex shimeji, shiitake, kantareller eller champinjoner
- 250 g vitkål, tärnad
- 2 gula lökar
- ½ dl lingon
- 4 dl havreris/mathavre salt och svartpeppar
- 2 dl majonnäs

1 tsk sambal oelek

- 2 msk sesamfrön, rostade
- ev 60 g alfalfagroddar/krasse
- 4 äggulor

DRESSING

- ½ dl äppelcidervinäger
- ½ dl honung
- 2 msk japansk soja
- 1 tsk chiliflakes

GÖR SÅ HÄR

- Skölj skockorna ordentligt och hyvla tunt. Torka av och fritera gyllene i 180° olja. Låt rinna av på hushållspapper. Strö över salt.
- Dressing:** Blanda vinäger, honung, soja och chiliflakes.

3. Blanda laxen med 2 msk dressing och låt stå till servering.

4. Stek svampen gyllene i olja och smaka av med salt. Stek kål i olja tills den får lite färg. Skiva löken tunt på mandolin och blanda med 2 msk dressing, kål och lingon.

5. Koka havreris enligt anvisningen på förpackningen. Smaksätt riset med resten av dressing. Smaka av med salt och peppar.

6. Blanda majonnäs med sambal oelek. Lägg havreriset i botten på en skål. Toppa med jordärtskockschips, svamp, kålblandningen, lax, sesamfrö, ev groddar och äggula. Servera med majonnäsen.



Fokus på riesling. Gott till asiatiskt!

GODASTE DRYCKEN TILL MATEN



Loimer Lenz Riesling, 2021.
Nr 4350, 152 kr.

Ekologiskt! Otroligt friskt, livligt och läskande från Österrike i hållbar förpackning och med ekologisk certifiering! Päron, grapefrukt, limeskal och maffiga mineraler. Loimer får igång aptiten och höjer humöret!



Trimbach Riesling, 2019.
Nr 2639, 161 kr.

Klassiskt, krispigt och kalasbra! Pålitlig trotjänare från familjefirman Trimbach i Alsace. Njut av smakerna av gula plommon, gröna äpplen och örter till asiatisk hetta eller helgens räkfrossa.



Krugscher Hof Riesling Trocken Kabinett, 2020. Nr 72449, 121 kr.

Ekologiskt! Krispig citrus, pigg stenfrukt, fin liten salta och mängder med mineraler. Samt ett riktigt bra drag i syran! Här har du ditt nya husvin till sushi, lax och asiatisk matlagning.



Jim Barry Lodge Hill Riesling 2022.
Nr 93102. 159 kr.

Lodge Hill är en av de högst belägna vingårdarna i Clare Valley, med en altitude på 480 meter över havet. Livlig och pigg riesling med läskande citrus, bra energi och massor av mineraler.



Asahi Super Dry. Nr 1556, 17:70 kr.

Asahi Breweries grundades 1892. År 1987 revolutionerade Asahi, som betyder soluppgång, ölmarknaden i Japan med lanseringen av Asahi Super Dry, den första torra japaniska ölen. Maltig smak med inslag av citrus och fudge. Törstsläckare till het mat.

Härligt bubbligt på burk

Alkoholfritt! Citrus, pigga syror, saftiga päron och livliga bubblor – allt på burk och utan alkohol.

Leitz Eins Zwei Zero Sparkling Riesling.
Alcohol Free. Nr 1968, 26 kr.



TIPS I PÅSK!

Mer Smak i samarbete med Cloetta, Guld fågeln, Felix, Abba, Lantägg, Eriksberg, Scan & Arboga

FAMILJEFAVORITER

Fruktigt, frasigt, chokladigt och skummigt!



Fyll påskägget!

Här hittar du hela familjens favoriter!

Cloettas godis bjuder på allt från fruktiga smaker i påskeskum och dragéägg till chokladgodis med frasigt kex eller ljuvlig toffee. Och populära Polly Påsk med tre mumsiga smaker till påsk! Ett tips är att dekorera påsktårten med Cloettas godis: fint och gott!

TILL PÅSKÄGGET: Cloetta Påskeskum, Cloetta Påskehare, Polly Påsk, Cloetta Dragé Egg Mini, Kex minibit, Plopp Mini påse.

Vad är ett PÅSKBORD UTAN FELIX?

Älskad av stora som små, hela familjens köttbulle! Om du är sugen på en svensk klassiker till högtiden så är delikatessköttbullen alltid ett uppskattat och givet inslag på påskbordet. Servera med dina favorittillbehör, de passar lika bra till klassiska tillbehör som pasta och ketchup som till potatis och brunsås. Varför inte testa några asiatiska smaker?



En svensk klassiker älskad av hela familjen!

Felix fina små delikatessköttbullar är tillagade med omsorg lokalt i Skåne av kött från svenska gårdar. Köttbullarna är smakrika genom sin klassiska kryddning och stekta i fin rapsolja för en extra krispig yta.

Finns i storpack med 77-81 stycken & den vanliga med 53-57 stycken.



HÖJDARE PÅ PÅSKBORDET: MAJSKYCKLING

Färsk svensk majskycklingbröstfilé från Guld fågeln. Minst 50 procent av fodret består av majs vilket gör kycklingen gulare och köttet något mörkare och saftigare. 4 stycken filéer per förpackning.

Påskkyckling med fetaost (4 portioner)

1. Stek 4 majskycklingbröstfiléer i lite **olja** eller smör i en stekpanna. **Salta** och **peppra**. Baka färdigt i ugnen på 125°, tills kycklingen har en innertemp på 72°.
2. Under tiden vänder du runt solmogna **körsbärstomater** med en god **olivolja**, **vinäger** och **schalottenlök**. Smaka av med **salt**, **socker** och **peppar**.
3. Låt tomaterna dra en stund. Servera kycklingen med tomaterna och fördela **fetaost**, **oliver**

och **basilika** på tallrikarna. Så enkelt och så gott!



Strö gärna över lite rostade pinjenötter.



Ingen påsk utan riktigt god sill från Abba! Om du är sugen på en klassiker så är Senapssill vår mest köpta sill och ett uppskattat inslag på påskbordet. Ett lite nyare tillskott är Brantevikssill. Låt dig inspireras av receptet intill och testa ett nytt sätt att servera den på.



Brantevikssill med brynt smör & gräddfil (4 portioner)

1. Koka 300 g **delikatesspotatis** och låt svalna. Dela upp i mindre bitar och sprid ut jämnt på ett fat.
2. Klicka ut 2 dl **gräddfil** och fördela en burk **Abba Brantevik** över fatet.
3. Toppa med ½ hackad **rödlök** och **dillkvistar**.
4. Bryn 150 g **smör** i en kastrull, låt svalna lite och ringla över fatet. Ät och njut!



SIGILL - ett nytt ägg till påskbordet

Lantägg Sigill är det första klimatcertifierade ägget. Det kommer från svenska gårdar som gör allt för att minska sin klimatpåverkan. Alla hönor har även möjlighet att gå fritt och att gå ut året runt (oberoende kontroller görs på gårdarna). Åtgärder görs också exempelvis för att öka antalet insekter vid odlingen av fodret.

Vad är så bra med ägg?

Förutom att ägg är ett gott och klimatsmart livsmedel är det också något av det mest näringsrika du kan äta. Det innehåller nästan alla vitaminer och mineraler man behöver. Om du äter ett stort ägg får du i dig 12 procent av det dagliga rekommenderade proteinintaget. Det är alltså både gott och fullproppat med nyttigheter.



Carpaccio på helgskinka med baconmajonnäs & äpple

4 PERSONER

- 400 g **helgskinka**, skivad
- ½ pkt **bacon**
- 1 ½ dl **majonnäs svartpeppar**
- 1 **äpple**
- 2 **rädisor**
- 2 msk **rostad lök**
- små salladsblad**, **granatäppelkärnor**, **olivolja**

Smidigt sätt att fixa förrätten!

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg ut skinkan omlott på 4 tallrikar/1 serveringsfat.
2. Strimla baconet och stek krispigt. Låt svalna på papper.
3. Blanda bacon och majonnäs och smaksätt med svartpeppar. Klicka ut på skinkan.
4. Tärna äpplet. Fördela äpple, fint skivade rädisor, rostad lök, några salladsblad och lite granatäppelkärnor ovanpå.
5. Ringla över olivolja och avsluta med nymalen svartpeppar.

ENKELT ATT SKAPA FEST!

Till påskbordet. En liten helgskinka är bra som grund till påskbuffén och passar perfekt till den kokta potatisen, till gratängen och till ägghalvorna. Eller så gör du snittar med botten av kavring, en skinkskiva, majonnäs och rostad lök. Eller gör en sallad med bulgur!



Finns i coop-butiker från v 16.



Alkoholfri NYHET!

ERIKSBERG SKAPAR ÖL FÖR GODA MÖTEN!

Nu samlas vi runt bordet och njuter av smaker, dofter och upplevelser. Det är där de goda historierna delas! Eriksberg skapar öl för möten mellan människor och mellan smaker. Med det moderna nordiska köket som ledstjärna passar det nya alkoholfria ölet Eriksberg Original 0,0% perfekt till de olika säsongernas råvaror och smaker.

Lyxig hasselbackspotatis med rom & smetana

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°. Skala 12 små **potatisar**. Skär skårar i dem, nästan igenom. Ställ potatisarna med den skårade sidan upp i en ugnform.
2. Krydda med ½ tsk **salt** och 2 krm **svartpeppar**. Pensla med 50 g smält **smör**. Strö på 1 ½ msk **ströbröd**. Tillaga potatisarna i mitten av ugnen 30-40 minuter tills de är krispiga och gyllenbruna. Ös då och då med smöret.

En klassiker som blivit modern igen i denna tilltuggsvariant.



3. Toppa med **smetana/crème fraiche**, **röd rom**, fint hackad **rödlök** och garnera med **dill**.

FOTO: MIKAEL GÖRANSSON

KLASSIKER FRÅN 1927 som passar till mycket

Arbogapastej har blivit en klassiker på frukostbordet, men är även en höjdare på påskbordet!

Arbogapastej är en härligt tryfflad pastej med mild smak, originalet helt enkelt, och ett bra val när du vill unna dig något extra gott till frukost. Även jättetrevlig att ställa fram på ett buffébord för att komplettera till exempel ägghalvorna och laxen på den kalla delen. Sveriges mest sålda pastej!

Det är framför allt Arbogas skivbara varianter som uppnått berömmelse bland landets påläggsälskare.



I SÄSONG: BANAN

Ett måste i köket, som mättar och med världens mest naturliga förpackning.

Innehåller vitamin B6, mangan, vitamin A och C, kalium, magnesium, riboflavin och järn.

I odling av ekologiska bananer används inga naturfrämmande kemiska bekämpningsmedel.

BANAN HAR HÖGT FIBERINNEHÅLL!

9
MÅNADER TAR DET FRÅN PLANTERING TILL SKÖRD.

FOTO: ALMA BENGTSSON

Passar perfekt som brunch eller mellanmål.



Scanna QR-koden för film om Fairtrade och ekologisk odling.

BANANPLANTAN ÄR BOTANISKT EN ÖRT. OCH SJÄLVA BANANEN ETT BÄR!

FLYGANDE JACOB

TID: 30 MIN UGN: 200°

Snabblagad klassisk flygande Jacob, med grillad kyckling. Så gott med grädde, banan, chilisås och salta jordnötter ihop.

4 PORTIONER

- 3 dl ris
- 2 ½ dl grädde
- 1 dl chilisås
- 300 g grillad kyckling, utan ben
- 2 bananer, skivade
- salt och svartpeppar
- 1 ½ dl salta jordnötter
- ev 400 g morot, i stavar

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 200°. Koka riset enligt anvisningen på förpackningen. Vispa grädden fluffig och vänd ner chilisås. Ta loss kycklingköttet från benen. Lägg kyckling och banan i en ugnform och häll över gräddblandningen.
- Smaka av med salt och peppar. Strö över jordnötterna och grädda mitt i ugnen till fin färg, ca 15 min. Servera med ris och gärna morotsstavar.

En banan blir till

När bananplantan blivit ett träd växer det ur stammen upp en mörkröd bananblomma som är grunden för bananstocken. Innanför varje kronblad finns anlag för en klase bananer. Ett kronblad i taget öppnar sig och exponerar den blivande klasen för pollinering. När alla bananer visar sig trär man en perforerad plastpåse över bananstocken som skydd mot insekter och solljus. Nu ska bananerna växa klart utan att börja mogna. Efter skörd tas plantan bort. Kring plantan har nya skott vuxit upp som man låter stå kvar eller planterar om på plantagen. Detta gör att en bananplantage alltid förflyttar sig och lever.



Tips!

Om du inte gillar helt mogna bananer, lägg in i kylen så avstannar mogningen. Det är bara skalet som missfärgas i kyla, bananen blir det absolut inget fel på.

FLUFFIGA BANAN-PANNKAKOR

TID: 30 MIN

Supergoda bananpannkakor som toppas med bananskivor och färska bär.

4 PORTIONER

- 2 bananer
- 3 ägg
- 1 dl vetemjöl
- 1 ½ tsk bakpulver
- ½ tsk salt
- neutral olja
- banan, skivad
- färska bär, t ex jordgubbar, blåbär, hallon
- ljus sirap eller honung

GÖR SÅ HÄR

- Mosa bananerna och ägg ordentligt med en gaffel. Blanda mjöl, bakpulver och salt och rör ner i smeten.
- Hetta upp olja i en stekpanna och häll i ca ½ dl smet per pannkaka. Stek tills de är gyllene på båda sidor. Servera med banan, bär och sirap eller honung.



"Med mat i magen blir det lättare att ta till sig undervisningen."

Mathjälten: Eva Sundberg

"Vi ska vara stolta över skolmaten"

EVA SUNDBERG

Ålder: 62. **Bor:** I Skeby, Skaraborg.

Gör: Måltidsexpert på Jordbruksverket. Har jobbat med skolmåltider på olika sätt hela sitt arbetsliv.

Eva Sundberg brinner för god mat – för alla. I 40 år har hon arbetat med skolmat. Nu är hon måltidsexpert på Jordbruksverket.

DET DOFTAR STEKT fisk – och mycket riktigt står fiskpanetter på menyn i köket på förskolan Rosenhaga i Skövde. Vid en bänk står kocken och river ett berg av morötter till dagens salladsbord. Just nu är det tyst, bara en radio skvalar i bakgrunden, men snart dundrar 80 hungriga förskolebarn in.

Det här är också Eva Sundbergs domäner. Hon har 40 års erfarenhet av skolmåltider och är i dag måltidsexpert på Jordbruksverket.

– Med mat i magen blir det lättare att ta till sig undervisningen. Vissa maträtter är moderna klassiker som alltid går hem, som tacos, pannkakor och spaghetti med köttfärssås, men med skolmåltiderna finns det också möjlighet att få barnen att bredda sin repertoar.

Många tar tallriken med skolmat för given, men faktum är att det är nästintill världsunikt med skattefinansierad skolmat. I världen är det bara Sverige, Finland och Estland som serverar avgiftsfri lunch.

– Det är en enorm reform, som gjort mycket för fattigdomsbekämpningen. Det har jämnat ut inkomstskillnader och gett alla barn samma förutsättningar. Vi vet att många länder sneglar avundsjukt på oss. Gratis skolmat är ett guldägg, som vi ska vara stolta över, säger Eva Sundberg.

Den avgiftsfria skollunchen infördes stegvis från mitten av 40-talet. Anledningen var enkel: regeringen oroades över svenskens kostvanor. Undersökningar visade att barn ofta åt vitt bröd och drack kaffe till frukost och sedan kall mat, som smörgås och mjölk, till lunch.

Med bidraget kom också strikta näringsrekommendationer, barnen skulle serveras

rätt kalorimängd och mat med protein och fibrer. Och det gav utdelning: Elever som fick skolmat blev längre, studerade mer och fick också högre inkomst senare i livet, visar ny forskning från Lunds universitet.

I dag serveras runt 3 miljoner offentliga måltider varje dag.

– Vi får vittnesmål från kommunerna att nu, i hårdare tider, äter barnen mer i skolan. Skollunchen blir extra viktig. Priset på mat har stigit ordentligt och det kommer bli kännbart för många familjer, säger hon.

Tiderna förändras, och skolmaten med den.

– Många tror att det ser likadant ut som när de själva växte upp och blir förvånade över de stora salladsborden som finns på många skolor och att det finns flera rätter att välja på. Jag träffar många skolkockar som brinner för mat och serverar fantastiskt fina måltider, trots en begränsad budget. Råvarorna för en skollunch kostar cirka 12 kronor per portion.

Hur arbetar ni för mer hållbara offentliga måltider?

– Jag leder ett projekt som syftar till just det. Bland annat gör vi insatser för att få in mer vildsvinskött på menyn, och kartlägger hur mycket vildsvinskött som köpts in till offentliga kök de senaste två åren.

Hur ser framtiden ut för offentliga måltider?

– Jag hoppas att fler får upp ögonen för vilken förmån vi har i Sverige. Det finns en enorm kraft i offentliga måltider som vi kan använda för att fortsätta vara ett föregångsland. God mat som serveras i en trevlig miljö där vi sitter ner och pratar med varandra främjar både folkhälsa och demokrati, säger Eva Sundberg. ♥

Text: Karin Herou

Foto: Anna Hållams

Tidningen för dig som gillar språk!

4nr + bok 169:-
+ porto 29:-

Erbjudandets värde 645 kr

4 nr + boken Ser du inte vad jag säger? för endast 169 kr

I **SPRÅKTIDNINGEN** kan du läsa om allt från slang och svordomar till dialekter och språkhistoria. I varje nummer finns flera sidor där experter svarar på läsarnas språkfrågor.

PÅ **KÖPET** får du boken **Ser du inte vad jag säger?** av journalisten och tv-profilen **Niklas Källner**. Med humor och nyfikenhet skildrar han hur vi kommunicerar utan ord. Hur kommer det sig till exempel att vissa ser sura ut när de är intresserade?



Psst! Du kan även beställa genom att skanna qr-koden!

Beställ på spraktidningen.se/mersmak23 eller skicka in kupongen!

☐	Ja tack! Jag beställer 4 nr av Språktidningen för 169 kr + porto 29 kr och får boken Ser du inte vad jag säger? på köpet (bokens värde 249 kr). Jag sparar 476 kr.	292
☐	Ja tack! Jag beställer 5 nr av Språktidningen för 169 kr. Jag sparar 326 kr.	293
Namn _____		
Adress _____		
Postnr _____	Ort _____	
Telefon _____		
E-post _____		

Frankeras ej
Mottagaren betalar portot

Språk
TIDNINGEN

Vetenskapsmedia i Sverige AB
c/o Flowy

Svarspost

20661290

110 07 Stockholm 25

Prenumerationen är tidsbegränsad och avslutas automatiskt efter de nummer du beställt. Erbjudandet gäller tom 30/6 2023 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 på spraktidningen.se/prenumerationsvillkor.

Rotfrukter!

Räddaren
i nöden

Potatis och rotfrukter är som allra bäst precis just nu.
De är **GODA, BILLIGA & HÄLSOSAMMA**. Dessutom kan du variera
dem i oändlighet, i allt från en elegant råraka till en mumsig pasta.

RECEPT: LISELOTTE FORSLIN

FOTO: ULRICA EKBLOM/SÖDERBERG AGENTUR

Tips!

Om du har
ugnssäkra
skålar kan du
lägga bröden
med osten
ovanpå soppan
och gratinera.

Enkel, billig och god soppa som serveras med fräsiga gruyère-snittar.

Liselotte Forslin är
fenomenal på att skapa
smakrika rätter med
säsongens bästa.

KLASSISK LÖKSOPPA MED GRUYÈRE-SNITTAR

TID: 1 TIMME & 15 MIN UGN: 225°

Löksoppan blir nästan lite söt av den smälta
löken – urgott till salt och knaprig gruyère.

4-6 PORTIONER

- 700 g gul lök, skivad
- 25 g smör
- 12 dl vatten
- 2 grönsaksbuljongtärningar
- 2 tsk torkad timjan
- 1 msk vit balsamvinäger
- 1 tsk honung
- 2 msk sherry, eller vitt vin
(kan uteslutas)
- 1 tsk salt och grovmalen svartpeppar
- 2 dl gruyèreost, riven
- 4 skivor surdegsbröd,
gärna ett par dagar gammalt
- ev färsk timjan

GÖR SÅ HÄR

- Stek löken mjuk i smör i en stor kastrull
på låg värme, ca 30 min. Rör då och då och
se till att det inte blir bränt.
- Tillsätt vatten, buljongtärningar, timjan,
balsamvinäger och honung och låt sjuda
ca 30 min. Smaka av med sherry, salt och
peppar. Sätt på ugnen.
- Fördela osten på bröden och gratinera
ca 10 min mitt i ugnen. Lägg ev på färsk
timjan på soppan och servera med brödet.



En vanlig vardag kan rårakan
serveras med lingonsylt, men så
här blir det en elegant bjudrätt.

RÅRAKA PÅ POTATIS MED SMETANA & PICKLAD RÖDLÖK

TID: 1 TIMME & 15 MIN

Fräsiga rårakor med salt
och syrligt tillbehör.
Perfekt som förrätt eller
lättare kvällsrätt.

PICKLAD RÖDLÖK

- 1 dl ättiksprit, 12 %
- 2 dl strösocker
- 3 dl vatten
- ½ tsk svartpepparkorn
- 2 rödlökar, tunt skivade

RÅRAKA (8-10 STYCKEN)

- 600 g fasta potatisar,
skalade
- 2 ägg

1 tsk salt

- smör till stekning

TILL SERVERING

- 1 burk tångkaviar, à 70 g
- 2 dl smetana
- ½ kruka dill, kvistar
- flingsalt och grovmalen
svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

- Picklad rödlök:** Koka upp
ättiksprit, socker, vatten
och pepparkorn. Rör om tills
sockret löst sig. Lägg i löken,
låt svalna och låt stå några
timmar eller över natten.

- Råraka:** Riv potatisen grovt
och krama ur överflödigt vätska.
Blanda potatis, ägg och salt.
Hetta upp smör i en stekpanna
och lägg i 2 dl smet, tryck ut
och stek 2-3 min på var sida på
medelvärme.
- Servera rårakorna med tång-
kaviar, smetana och picklad röd-
lök. Garnera med dill, flingsalt
och svartpeppar.

Tips!

Ta den rom du
tycker om och
pickla gärna löken
dagen före.

Lokala avvikelser kan förekomma.

ZOÉGA^S

TRE NYA ZOÉGAS FRÅN NESPRESSO



Upptäck känsla, passion och smak i en kapsel.

I BUTIK NU!

ROSTADE MORÖTTER & BETOR MED VIT BÖNRÖRA & BRYNT KAPRISSMÖR

TID: 1 TIMME UGN: 200°

Det här är en god förrätt eller bufférett som även kan serveras som den är med ett gott bröd till.

4-6 PORTIONER

- 300 g rödbetor
- 300 g gulbetor
- 1 stor rödlök
- 300 g morot
- 4 msk olivolja
- 1 frp vita bönor, 400 g, sköljda
- 1 citron, finrivet skal och saft
- 1 vitlöksklyfta, riven
- 1 tsk honung
- 75 g smör
- 3 msk kapis
- dillkvistar
- flingsalt och grovmalen svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

- Skala och klyfta rödbetor, gulbetor och lök. Skär morötterna i bitar. Lägg var för sig på en plåt med bakplåtspapper. Ringla över 1 msk olivolja, salta och peppra. Rosta i mitten av ugnen ca 25 min eller tills allt är mjukt.
- Mixa bönor, 3 msk olja, citronskal, hälften av saften och vitlök i en matberedare eller med stavmixer till puré. Smaka av med honung, salt och peppar.
- Bryn smöret under omrörning tills det doftar nötigt och tillsatt kapis.
- Bred ut bönröran på ett stort fat, lägg på de ljunna betorna, morötterna och löken. Häll över det brynta smöret vid servering och garnera med dillkvistar.



ROTFRUKTER / Räddare i nöden

Väldigt gott, och så vackert att servera på en stor skärbräda som här.



20% rabatt
för Coop-medlemmar

Mersmak för Göta Kanal

Underbara kryssningar i klassisk fartygsmiljö genom Sveriges oändligt vackra landskap. Ombord njuter du av mat, dryck och umgänge med medpassagerare från hela världen. Guidade turer runt slott och kulturminnesmärken. Ge dig själv och dina nära ett minne för livet.

Välkommen till Göta kanal!



För bokning och mer information: coop.se/stromma



PASTA MED MOROTSPESTO

TID: 45 MIN UGN: 200°

Tänk att lite morötter kan bli så gott! Testa den här peston till pasta. Du kan även ha den som röra till bröd. Den smakar nötigt och gott av de rostade solrosfröna.

4 PORTIONER

- 300 g morötter, skivade
- 1 msk olivolja
- flingsalt och grovmalen svartpeppar
- 1 dl solrosfrön
- 2 dl riven lagrad ost, t ex prästost
- 1 vitlöksklyfta, skivad
- 1 dl olivolja
- ca ½ dl vatten
- 1 kruka basilika
- 500 g pasta, t ex gemelli
- 1–2 dl pastavatten
- 70 g bladspenat

GÖR SÅ HÄR

- Lägg morötterna på en plåt, ringla över 1 msk olja och strö på salt och peppar. Rosta mitt i ugnen ca 20 min. Rosta solrosfröna i torr panna på medelvärme tills de är gyllene. Låt svalna.
- Mixa morötter, solrosfrön, ost, vitlök och 1 dl olja i matberedare eller med stavmixer. Späd med vatten till krämig konsistens. Mixa i ½ kruka basilika och smaka av med salt och peppar.
- Koka pastan enligt anvisning på förpackningen.
- Vänd ihop pastan med peston och 1–2 dl pastavatten. Servera med basilika och bladspenat.

Tips!
Toppa pastan med smulad feta-ost och strö över lite chiliflakes.



REDAKTIONENS VAL

PALSTERNACKSPURÉ MED SVAMP- & BACON-STRÖSSEL & BRYNT SMÖR

TID: 45 MIN

Len puré som när den serveras med svamp och bacon blir som så kallad "potage" – en krämig soppa. Men du kan såklart servera den till kött också, exempelvis lammkotletter.

4–6 PORTIONER

- 400 g palsternackor, skalade
- 250 g mjölig potatis, skalad
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 2 dl grädde
- 1 dl riven Västerbottensost
- salt och svartpeppar
- 150 g svamp, t ex skogschampinjoner, hackade
- 140 g bacon, tärnat
- 3 msk hasselnötter, grovt hackade
- 3 msk färsk timjan, hackad
- 75 g smör
- surdegbröd

GÖR SÅ HÄR

- Grovhacka palsternacka och potatis. Lägg i kastrull och häll på vatten så det täcker. Smula i buljongtärningen och koka tills allt är mjukt, ca 20 min. Häll av vattnet och låt ånga av. Häll på grädde och varm upp.
- Mixa till puré med stavmixer eller i matberedare. Rör i ost och smaka av med salt och peppar.
- Stek svamp och bacon krispigt i en panna utan fett på medelvärme. Tillsätt nötter och timjan. Smaka av med salt och peppar. Bryn smöret i en kastrull tills det doftar nötigt.
- Servera purén i djupa tallrikar, skeda över brynt smör och toppa med svamp och bacon. Servera med surdegbröd.

Tips!

Byt ut baconet mot grönkål om du vill ha en grön rätt.

TIPS I TIDEN! Mer Smak i samarbete med Proviva & Alpro

LÄSKANDE GOD MED NATURLIG SÖTMA



PROVIVA BLÅBÄR, nu utan tillsatt socker & utan sötningsmedel!

Den här läskande blåbärsdrycken är som en uppfriskande promenad i den svenska naturen, men man slipper bli blå om fingrarna. Drycken har en intensiv och bärig smak, utan tillsatt socker och utan sötningsmedel. Som alla våra drycker är den tillverkad på Österlen i Skåne.

Förutom att den smakar fantastiskt gott och bara innehåller naturlig sötma från frukt och bär, så innehåller den precis som alla våra drycker också miljard goda bakterier. Dessutom naturligt rik på vitamin C. Trippelt gott!

En havredryck för mjölkälskare "Shhh...This is not m*lk."

Alpro's This Is Not M*lk är en len, mild och krämig havredryck med samma goda smak som mjölk. Prova själv – du kommer knappt att tro det! Och inte bara har drycken en god och len smak som påminner om riktig mjölk, den är också helt sockerfri. Drink som den är, blanda i smoothies och gröt eller häll i kaffet och njut!



(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".

MERINO ORGANIC

ART NR 2289 | ALK 13,5% | VOL 2 LIT

199 KR



www.provinum.se

Alkohol är beroende-framkallande

LINDAHL'S

NYTT KRÄMIGARE RECEPT!

Lindahls kvarg har fått ett helt nytt recept!

Kvargen är nu ännu krämigare men är såklart precis lika nyttig som innan.

Med högt proteininnehåll, låg fetthalt och inget tillsatt socker är Lindahls kvarg perfekt när du behöver något snabbt och nyttigt.

Kvargen är tillverkad i Sverige av svensk mjölk.

Medlems-
erbjudande
finns laddat
på ditt kort*



*Erbjudandet gäller dig som fått Mer Smak nr 2.
Lokala avvikelser kan förekomma.

Hjälp, alla vill äta olika – hur ska vi få ihop det?

Inga problem. Det här löser vi!

»I familjen finns både köttälskare, vego-intresserade och pastafanatiker. Och en diabetiker! Vi vill inte lägga mer tid på matlagning eftersom vi har många fritidsintressen. Har du tips på hur vi ska tänka?« undrar familjen Strömquist.

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



FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM



VI SOM FICK HJÄLP!

Familj: Familjen Strömquist, med mamma Anna, pappa Markus och barnen Moa, 16 år och David, 14 år.

Bor: I Bureå utanför Skellefteå.

Vi gillar: "Moa är scout och David spelar innebandy. Vi åker alla slalom, i våra lokala slalombackar. Fritiden handlar mycket om friluftsliv, natur och trädgård. Och nytillskottet i familjen: hundvalpen Zola."

Det kom ett brev till redaktionen...

Hej!

Vi är en familj som behöver inspiration för att äta rätt i vardagen. Min man har diabetes typ 2 och borde äta grönsaker och protein (han föredrar kött framför vego), och inga snabba kolhydrater. Samtidigt har vi en son som tränar innebandy flera gånger i veckan, som älskar pasta och alltid är hungrig. Vår dotter gillar att prova vegetariska rätter. Hur ska vi balansera allas olika behov och preferenser, utan att behöva laga flera rätter samma dag? Vi prioriterar ekologiska varor och närproducerat, och jag försöker få familjen att tycka om bönor och linser, med blandat resultat.

Hej så länge från Anna Strömquist

Sara Begner: Jag tror många känner igen sig i det här med flera olika behov och preferenser. Hoppas att de här rätterna ska falla er i smaken!

SMARTA LÖSNINGAR

1 Sund mat för alla i familjen

Alla borde äta som en diabetiker, med mycket grönsaker, fibrer och långsamma kolhydrater. Så låt alla i familjen ta del av rotfrukter, fullkornspasta och bulgur/havreris, även om andra alternativ kanske också finns.

2 Servera en plockbuffé

Gör samma middag som vanligt men servera i skålar. Bönor, röror, hummus och tomat sallad till. Ris eller pasta vid sidan för den som vill ha det. I stället för vitt ris kan man koka så kallat havreris eller råris.

3 Skala upp! Och ner.

Gyrosrätten, som blev familjens favorit, kan göras med köpt hummus, muhammara och riven kål till vardags. När tiden finns kan man göra hemgjord hummus (se coop.se) och mer avancerad kålsallad. Då blir det till och med en smidig bjudrätt.



Tips!
Vill man lägga till mer/andra kolhydrater passar ris, mathavre eller liknande perfekt.

Tips!
Vill du inte lägga till kolhydrater så dubbla upp bönor och kål. Samma om du vill äta utan kyckling.

Måndag

TACOKYCKLING I UGN MED BÖNOR, YOGHURTSÅS & PICO DE GALLO

TID: 30 MIN **UGN:** 175°
Här finns något för alla!
Massor av goda smaker och konsistenser.

4 PORTIONER

- 4 kycklinglårfileer/bröst
- 1 påse kryddmix Taco
- 1 frp svarta bönor, 400g, sköljda
- ½ purjolök, strimlad
- ½ röd chili, skivad
- 2 msk olivolja
- 2 lime, finrivet skal och saft
- salt och grovmalen svartpeppar
- 1 avokado
- 2 dl gröna ärtor, tinade
- 1 kruk koriander
- 2 dl matlagingsyoghurt
- 200 g rödkål
- 1 msk äppelcidervinäger
- 1 påse salladsmix, 70–150 g
- 1 påse nachochips

PICO DE GALLO

- 250 g körsbärstomater

- ½ rödlök, finhackad
- 1 msk olivolja
- 2 tsk äppelcidervinäger
- salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

- Lägg kycklingen i en ugnsform och strö över tacokrydda. Tillaga mitt i ugnen tills den är genomstekt, ca 20 min.
- Blanda bönor, purjolök, chili, olivolja, finrivet skal och saft från ½ lime och smaka av med salt och peppar.
- Mixa avokado, ärtor, ½ kruk koriander och finrivet skal och saft från ½ lime slätt. Vänd i yoghurt och smaka av med salt.
- Hyvla kålen tunt och vänd med vinäger och salt. Klyfta en lime.
- Pico de gallo:** Dela tomaterna. Blanda med rödlök, olja och vinäger. Smaka av med salt och peppar.
- Servera kycklingen med bön-sallad, yoghurtsås, kål, limeklyftor, Pico de gallo, koriander, sallad och nachochips.

Ytterligare fyra smarta rätter. →



5% EXTRA RABATT
för Coop-medlemmar!

Lalandia inkl inträde till LEGOLAND® Billund Park

På LEGOLAND® är allt fantastiskt för små och stora mästarebyggare! Få den ultimata upplevelsen med berg- och dalbanorna och upptäck mysiga Miniland.

Lalandia Billund i Danmark med Skandinavien största badland och massor av roliga aktiviteter för hela familjen - på promenadavstånd till LEGOLAND®

Medlemspris

Semesterhus & entré till Aquadome och Monkey Land + 1 dag på LEGOLAND® ingår.

fr. **1 814:-**

/pers & 3 nätter

Totalt pris från 7 255:-/2 vuxna + 2 barn

Boka på sembo.se/coop



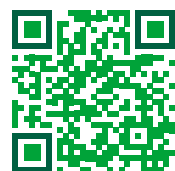
Vid bokning, uppgi kod SAP-1099. Kan ej kombineras med andra rabatter. Coop rabatten är avdragen i ovan prisexempel. Begränsat antal platser till rabatterat Coop-pris. Erbjudandet gäller på utvalda datum fram till den 30/12 2023. Vi reserverar oss för slutsålda datum. Prisexemplet gäller för avresa 16 april 2023.



DUBBELRUM
fr. **745** kr
per natt
inkl. frukost

EN HOTELLVISTELSE TILL ETT SKÖNARE PRIS

Unna er en avkopplande och härlig hotellvistelse till exklusivt pris – bara för dig som Coop-medlem. Du betalar endast från 745 kr/natt för ett dubbelrum inklusive hotellfrukost, när du bokar 2–5 nätter. Dessutom ingår kostnadsfri ombokning och prisgaranti.



Läs mer och boka på hotellpremien.se/mer smak

HOTELLPREMIEN



Tisdag

FULLKORNSPASTA MED VALNÖTTER, SPENAT & PARMESAN

TID: 20 MIN

Snabb, god vegetarisk vardagspasta för hela familjen.

4 PORTIONER

- 500 g fullkornspasta/bönpasta
- 2 gula lökar, hackade
- 2 vitlöksklyftor, hackade
- 1 msk olivolja
- 400 g fryst spenat, tinad
- 2–3 dl kokvatten från pastan
- 150 g färskost
- 1 citron, rivet skal
- 3 msk fryst dill
- salt och svartpeppar
- 50 g parmesan, riven
- 50 g valnötter

GÖR SÅ HÄR

- Koka pastan enligt förpackningens anvisning, spara 2–3 dl av pastavatten till såsen.
- Stek lök och vitlök i olja någon minut. Lägg i spenat och pastavatten och koka ca 5 min. Blanda i färskost, citronskal och dill och låt allt bli varmt. Smaka av med salt, svartpeppar och ev citronsaft.
- Vänd ner pastan i såsen och toppa med parmesan och valnötter.

VEGO ELLER INTE VEGO?

Den som inte vill vara utan köttet kan steka lite bacon och strö över. Det är en god kombination och det behövs inte mycket, utan kan vara mer som en krydda.



Onsdag

GYROS MED HUMMUS & MUHAMMARA

TID: 35 MIN

Så härliga smaker! Sötma och hetta i muhammara möter len hummus och kryddigt kött.

4 PORTIONER

- 500 g fläskkarré, strimlad
- 2 msk olivolja
- 2 msk dijonsenap
- 1 vitlöksklyfta, finhackad
- 1 röd chili, skivad
- 1 msk oregano
- 1 msk paprikapulver
- 1 msk spiskummin, malen
- 1 tsk salt
- 1 msk neutral olja

MUHAMMARA

- 1 röd chili, hackad
- 2 dl valnötter
- 4 inlagda grillade paprikor
- 1 tsk salt
- 1 tsk honung
- 1 vitlöksklyfta

TILL SERVERING

½ kruka koriander
kokt mathavre/bulgur/pommes
1 förp färdig hummus
ev kålsallad

GÖR SÅ HÄR

- Blanda fläskkarrén med olivolja, dijonsenap, vitlök, chili och kryddor.
- Muhammara:** Mixa chili, valnötter och paprika i matberedare eller i en bunke med stavmixer till en röra. Blanda i salt och honung. Pressa i vitlöksklyftan. Rör om.
- Stek köttet i olja i en stekpanna tills det är genomstekt. Servera med mathavre och rejält med muhammara och hummus. En krispig kålsallad till är både gott och tillför knaprig konsistens.



Torsdag

ROTFRUKTSPYTT MED SENAPSKRÄM, BACON & ÄGG

TID: 45 MIN 
 Blanda rotfrukter fritt, men ta gärna några olika för smaken.

- 4 PORTIONER
- 140 g bacon, tärnad
 - 800 g kålrot/palsternacka/rotselleri
 - 250 g jordärtskocka
 - 1 gul lök, hackad
 - 25 g smör
 - 1 msk torkad dragon

SENAPSKRÄM
 2 dl crème fraiche
 1 msk dijonsenap
 1 msk torkad dragon
 salt och svartpeppar

TILL SERVERING
 4 ägg
 1 msk neutral olja
 inlagda rödbetor
 smörgåskrasse

- GÖR SÅ HÄR
1. Stek baconet knaprigt och lägg på hushållspapper. Skär kålrot, palsternacka och rotselleri i 1 cm stora tärningar. Skiva jordärtskockorna.
 2. Stek löken mjuk i baconfettet i en stor stekpanna. Lägg löken åt sidan och stek rotfrukterna gyllene i smör. Vänd i lök och dragon. Smaka av med salt och svartpeppar.
 3. **Senapskräm:** Blanda crème fraichen med senap och dragon. Smaka av med salt och peppar.
 4. Stek äggen i olja några minuter. Servera pytten med bacon, senapskräm, ägg, rödbetor och krasse.



Fredag

BLOMKÅLS-CURRY MED LAX

TID: 30 MIN
 Kul med ett annorlunda sätt att servera lax. Urgott!

- 4 PORTIONER
- 2 gula lökar, hackade
 - 2 vitlöksklyftor, hackade
 - 1 msk neutral olja
 - 300 g rotselleri, tärnad
 - 1 msk curry
 - 1 msk garam masala
 - ½ röd chili, skivad
 - 1 grönsaksbuljongtärning
 - 7 dl vatten
 - 1 lime, finrivet skal och saft
 - 400 g blomkål, i buketter
 - 1 frp kokta kikärter, 400 g
 - 3 dl crème fraiche
 - salt och grovmalen svartpeppar
 - 400 g laxfilé i 1 cm tärningar
 - 50 g bladspenat
 - 1 dl rostade solrosfrön
 - 3 dl mathavre/matvete/ris

- GÖR SÅ HÄR
1. Stek lök och vitlök i olja i en stor panna tills de är mjuka. Lägg i rotselleri, curry, garam masala och chili och stek allt ca 5 min. Tillsätt buljongtärning, vatten, limeskal och saft. Sjud utan lock tills rotsellerin är mjuk.
 2. Tillsätt blomkål, sköljda kikärter och crème fraiche. Koka tills blomkålen är al dente. Smaka av med salt och peppar.
 3. Stäng av plattan och lägg i laxen. Lägg på lock. Låt stå ca 5 min. Vänd i bladspenat och servera med frön och nykokt mathavre.

Tips!
 Laxen kan tillagas några minuter i ugn i stället och sedan användas som topping, så blir själva grytan vegetarisk.

MER SMAK NR 2 2023

Coop Provkök på uppdrag

I samarbete med Salakis yoghurt och Bravo juice

Uppdrag: **GOTT MED YOGHURT**

Den här gången var det enkelt! Det blev en len smoothie och en läcker våffla.

RECEPT: COOP PROVKÖK



"Jag har alltid en burk yoghurt hemma; till frukost, eller till kalla rörer till middagen." /Sara, Provköket



Skanna koden för film på receptet.

Smoothie med apelsin, chili & ingefära

TID: 10 MIN
 Ge din morgon en tropisk start med smak av apelsin och mango.

- 4 GLAS
- 1 msk apelsinjuice
 - 4 msk rostade kokosflingor

- SMOOTHIE
- 4 dl Grekisk yoghurt, 10%
 - 2 dl Bravo apelsinjuice
 - 450 g fryst mango
 - 1 bit röd chili, hackad
 - 2 msk riven ingefära

- GÖR SÅ HÄR
1. Doppa kanten på fyra glas i apelsinjuice och sedan i kokos.
 2. Mixa allt till smoothien slätt i en mixer. Håll i glasen och toppa med lite kokos eller hackad chili.



Passar lika bra i din smoothie som i din frukostskål!

➤ Salakis Grekisk yoghurt 10% är en fyllig matyoghurt med krämigt len konsistens och frisk eftersmak. Passar lika bra till kalla såser som till mellanmål med nötter, färska bär och honung. Salakis Grekisk yoghurt görs på 100 procent svensk mjölk. Finns i storlekarna 500 g och 1 kg.



➤ Bravos juice är 100 procent frukt. Inget annat. Inget tillsatt socker, inga andra tillsatser.



Våffla med lax & pepparrotsyoghurt

TID: 40 MIN
 Fantastisk brunchrätt!

- 4 PORTIONER
- 50 g smör
 - 2 dl vetemjöl
 - 1 tsk bakpulver
 - ½ tsk salt
 - ½ msk strösocker
 - 1 dl mjölk
 - 1 dl Turkisk yoghurt, 10%
 - 2 ägg

- PEPPARROTSYOGHURT
- 3 dl Turkisk yoghurt, 10%
 - 3–4 msk riven pepparrot
 - ½ citron, finrivet skal
 - 1 tsk salt

- TILL SERVERING
- 200 g kallrökt lax
 - 4 msk krasse
 - 25 g rucola
 - ½ citron, finrivet skal
 - grovmalen svartpeppar

Finns i storlekarna 500 g och 1 kg.



Till både frukost och middag.

➤ Salakis Turkisk yoghurt är en krämig yoghurt med ljuvlig konsistens och mild, fyllig smak. Perfekt till kalla såser och rörer, men även att toppa med lite bär och nötter som mellanmål. Salakis Turkisk yoghurt görs på 100 procent svensk mjölk.

- GÖR SÅ HÄR
1. Smält smöret och låt svalna. Blanda mjöl, bakpulver, salt och socker. Vispa i mjölk, yoghurt, ägg och smör till en slät smet och låt svälla 10 min.
 2. **Pepparrotsyoghurt:** Blanda yoghurt, pepparrot och citronskal. Smaka av med salt.
 3. Hetta upp våffeljärnet och pensla med lite smör från kastrullen. Håll i smet och grädda våfflorna gyllene.
 4. Servera med pepparrotsyoghurt, lax, krasse, rucola, citronskal och svartpeppar.



"Den syrliga yoghurten är urgod till len lax." /Ulrika, Provköket



Skanna koden för film på receptet.



UPPTÄCK OST MED MERSMAK



Äntligen finns ostar som tar vardagen till en ny nivå. Njut av syrliga, karamelliserade och gräddiga smakprofiler som passar perfekt att ha på mackan, i matlagningen – eller varför inte på ostbrickan?



SOM PÅSKEN SKA SMAKA

Lokala avvikelser kan förekomma

MER FÖR DIG SOM MEDLEM

Kittlande
äventyr för
hela familjen

SOMMAR- SEMESTRA I FJÄLLEN

till medlemspris

Med våren i antågande är det dags att fundera på sommarsemestern. Även om vintern knappt har lagts till handlingarna är det många som sneglar mot fjällen även i juni, juli, augusti. Som medlem finns såväl pengar att tjäna som gott om aktiviteter att uppleva.

DE SENASTE TRE åren har semesterplanerats med pandemin i åtanke. Långväga resor utanför landets gränser var i princip uteslutet 2020 och 2021 och även förra sommaren dominerades starkt av "hemester". Det har i sin tur påverkat destinationsvalen. Folk har mer än någonsin sökt sig ut i naturen där trängseln är mindre. Som i de svenska fjällen.

– Det har varit en trend att man stannar hemma i Sverige och äventyrssemestrar, eller i varje fall är lite mer aktiv under ledigheten. Vi har ett fantastiskt land och vi har också fantastiska hotell- och aktivitetserbudanden lite varstans som det är värt att titta närmare på, säger Anton Nyman, chef för Strategiska partnersamarbeten på Coop.

EN AV DE aktörer som har märkt av den aktiva hemester-trenden är Skistar som i Sverige driver anläggningar i Sälen, Åre, Vemdalen och Hammarbybacken i Stockholm. Redan 2020 lanserade de "den största sommarsatsningen i bolagets historia" och erbjöd ett brett utbud av

Skistars anläggningar erbjuder aktiviteter som passar såväl stora som små.



Spela padel eller utmana dig själv i en höghöjdsbana.

vandring, löpning, padel, fiske, höghöjdsbanor samt barn- och ungdomsklubbar.

– De har otroligt mycket aktiviteter för att få till en mer varierad vistelse i fjällen på sommaren, och det har gjort att en fjällsemester inte längre bara är att hyra stuga och vandra, säger Andreas Holm som ansvarar för partnersamarbetet från Coops sida.

Som Coop-medlem finns fina förutsättningar att sy ihop en fördelaktig fjällresa.

Dels finns ett rabatterbjudande, under ett par utvalda veckor kan Coop-medlemmar boka boende upp till 30 procent billigare, dels går det att växla in Coop-poäng i utbyte mot presentkort hos Skistar.

– Det här kan kombineras, så presentkortet kan användas som antingen del- eller fullbetalning och det är unikt för Coops medlemmar, säger Andreas Holm. ♥

Text: Henrik Ekblom Ystén

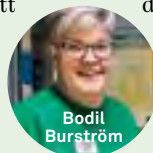


Allt fler Coop har öppett efter stängning

**Ett blipp med mobilen öppnar butiks-
dörren efter stängning och väl inne
i affären görs inköpen med samma
telefon i hand. Coops koncept med
obemannade butiker öppnar nya möjlig-
heter att handla när det passar en bäst.**

– Detta ger ökad tillgänglighet för våra medlemmar och kunder, säger Johannes Hultberg på Coop.

BUTIKSCHEF BODIL BURSTRÖM blev glad när hon fick höra att hennes Coop i Bjurholm i Västerbotten skulle få möjlighet att bli delvis obemannad butik.



– Bjurholm är Sveriges minsta kommun, ingen metropol direkt, så att få vara tidigt ute med något helt nytt var kul, säger hon.

När hon blev varse om tekniken som gjorde det möjligt slogs hon också av hur mycket som har hänt i branschen sedan hon började på Coop 1991.

– Då var det prislappar på alla varor. Varje måndagsmorgon satt man i kassan och läste A4-papper för att mata in priser.

På den tiden sparade kunderna fortfarande kvittolappar för återbäringen.

NÅR BODIL BURSTRÖM i dag blickar ut över sin butik är det något annat. Stängning klockan 20 innebär inte längre att sista inköpet för dagen har gjorts. Via Coop-appens Scan & Pay-funktion kan kunderna blippa mobilen mot en dosa vid entrén och komma in i butiken genom att identifiera sig med Bank-ID även sedan personalen gått hem. Därefter kan de plocka varor, samt skanna och betala dem, med samma app. Ut kommer de via nytt blippande vid dörren.

– Det har gått förvånansvärt bra, säger Bodil Burström. Eftersom detta inte var något koncept som fanns i våra trakter trodde jag att det skulle bli problem, men kunderna har hoppat på det med glädje.

JOHANNES HULTBERG, CHEF för erbjudande-
utveckling på Coop, menar att obemannade
butiker är ett stort steg framåt.

– Det skapar ökad tillgänglighet. Ta Coop i Unnaryd till exempel, de stängde klockan 14

på helgerna tidigare men tack vare den här tekniken går det nu att handla fram till klockan 22 på kvällen.

Konceptet finns i två varianter. Dels de delvis obemannade, som är vanliga butiker med personal på plats dagtid men med möjlighet att hålla öppet efter stängningsdags, dels Coop Mini som är helt obemannade butiker. Sedan den första Coop Mini öppnade i Gävle i januari 2021, som Mer Smak då skrev om, har fler kommit till.

–I dagsläget har vi en handfull Coop Mini och ett dussintal delvis obemannade, säger Johannes Hultberg.

PÅ COOP | Bjurholm har Bodil Burström
främst överraskats av vidden på köpen.

– Det är alla typer av kunder, de som jobbar natt, förbipasserande yrkestrafik men också de som väljer att storhandla när butiken har stängt. Kanske har många känt efter pandemin att det är skönt att gå runt lite mer i lugn och ro. ❤️

Text: Henrik Ekblom Ystén

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

**Medlemskrysset
presenteras av SF Studios**

Välkommen att kryssa med Coop!
Korsordet presenteras denna månad av Coops partner SF Studios. Var med och tävla om bonuspoäng 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 23 april. Vinnarna och facit presenteras på **coop.se/vinnare**. Lycka till!

**1:a pris: 100 000
bonuspoäng**
(värde 1 000 kr)

**2:a pris: 50 000
bonuspoäng**
(värde 500 kr)

3:e pris: 25 000
bounspoäng
(värde 250 kr)

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



Använd poängen på Coop eller hos någon av våra partners.

DIGITALT KRYSS!

Nu kan du som medlem
göra medlemskrysset
i digital form.
**coop.se/
medlemskryss**

Vinnaren är... Änglamarks
hållbara rengöringsflaskor!

Det är inte bara ni medlemmar som fått upp
ögonen för Änglamarks hållbara rengörings-serie.
Nu prisas den i European Private Label Awards
som utser de mest effektfulla och innovativa
varumärkena som säljs i Europas stormarknader.



Rengöringsserien består av sprejflaskor du kan återanvända och fylla på med refill-koncentrat och vatten.

Coops provkök fyller 80 i år

Allt började i ett fönsterlöst rum på sjätte våningen i KF-huset med premiäruppdraget att granska ärtor. Året var 1943, mitt under krigets ransonering, och behovet att garantera matkvalitet var av största vikt.

Mycket har hänt med provköket sedan dess:
1951 släpptes till exempel första utgåvan av
Vår kokbok, 1973 lanserade köket tillsammans



med Socialstyrelsen "Välj rätt", innehållande en ny förenklad kostcirkel, 2003 byttes namn till dagens Coop Provkök. Och en sak är säker: denna 80-åring är minst lika livaktig i dag som när de första ärtorna kokades 1943.

Scan & Pay flyttar in
i Coop-appen

Att handla själv med din mobil är bara en av fördelarna med Scan & Pay. Sedan lanseringen har tekniken förbättrat servicen inom en rad områden, till exempel genom att möjliggöra köp i obemannade butiker. Nu tas nästa steg: Scan & Pay flyttar in i Coop-appen. Därmed finns allt på ett och samma ställe och kunder som tidigare endast använde Scan & Pay får nu i stället möjlighet att upptäcka alla Coops digitala tjänster på enklast möjliga sätt. Sedan Scan & Pay lanserades 2020 har antalet butiker där appen kan användas ökat gradvis, till dagens runt 530 stycken.

Rekommendationen är att äta 500 g frukt och grönsaker per dag.

NY FORSKNING VISAR ATT
rätt kost kan förebygga minnesproblem

Ät regnbågen – och behåll skärpan livet ut

Ny forskning tyder på att viss demens skulle kunna skjutas upp med hjälp av vår livsstil. Ett av råden är att bjuda in vänner för att laga mat och äta tillsammans. Spännande, eller hur?

FORSKARE ÖVER HELA världen talar om en demensepidemi. Ålder är den största riskfaktorn och gener spelar också stor roll. Men livsstilen kan vara en "friskfaktor".

Professor Miia Kivipelto är en av världens ledande demensforskare och fokuserar på vad du kan göra för att behålla skärpan livet ut.

– Det har visat sig att 40 procent av alla demensfall skulle kunna förebyggas eller förshenas eftersom de är kopplade till miljö- och livsstilsfaktorer. Det är fantastiska insikter, säger hon.

Hon har tillsammans med kollegor på Karolinska institutet, Östra Finlands universitet och forskningsinstitutet THL genomfört FINGER-studien, som fått stor uppmärksamhet i hela världen. Där kunde de tydligt visa att en hälsosam livsstil i viss mån kan förebygga minnesproblem på

äldre dagar. Hon håller upp handen för att visa de fem faktorer som är viktiga.

– Varje finger symboliserar ett område. Tänk på att äta en hälsosam kost, få in fysisk aktivitet, göra hjärngympa, ha sociala aktiviteter och ha koll på hjärt-kärlrelaterade värden, som blodtryck, blodsocker och kolesterol. Vår forskning visar

Råden är enkla, passar alla och är ofta helt gratis.

att dessa fem faktorer måste samverka för att ge tydlig positiv effekt.

Råden är enkla, passar alla och är ofta helt gratis.

– Ju fler områden du får in per dag, desto mer ökar dina förutsättningar för att få många friska år. Det är aldrig för tidigt att börja – men aldrig för sent heller.

Vissa av råden går också hand i hand och ger en god synergieffekt.

– Bjud in ett par vänner för att laga god mat. Du får en social stund, hälsosam hem-

lagad mat och dessutom lite hjärngympa genom att läsa och förstå receptet. Tar ni dessutom en promenad tillsammans får ni en riktig hälsoboost!

Vad ska vi då lägga på tallriken för att främja skärpan livet ut? Kika på regnbågen för inspiration.

– Ät grönsaker i alla dess färger så ofta du kan. Baljväxter, som linser och bönor är bra, liksom fisk och skaldjur. Toppa med nötter och frön och gärna oliv- eller rapsolja. Ät mindre av rött kött, socker, salt och alkohol, eftersom de kan bidra till övervikt och hjärt- och kärlsjukdomar som är riskfaktorer för demens.

Men det är inte bara pekpinnar och förbud som gäller: fika kan till exempel bidra till en god hälsa.

– Kaffe är bra för hjärnan eftersom det innehåller antioxidanter och en fika är ofta en trevlig social stund med stimulerande samtal. Och visst kan man unna sig en kaka ibland, men man kan försöka baka nyttigt och kanske komplettera med ett läckert fruktfat, säger Miia Kivipelto.

Hon menar också att vi ska snegla mot

Ät så här för god hjärnhälsa!

ÄT MER AV:

- ✓ Grönsaker
- ✓ Baljväxter
- ✓ Fisk och skaldjur
- ✓ Nötter och frön

BEGRÄNSA:

- ✓ Charkprodukter
- ✓ Rött kött
- ✓ Drycker och livsmedel med tillsatt socker
- ✓ Salt
- ✓ Alkohol

BYT UT:

- Spannmålsprodukter av vitt mjöl **mot** spannmålsprodukter av fullkorn
- Smör och smörbaserade matfetter **mot** vegetabiliska oljor och oljebaserade matfetter
- Feta mejeriprodukter **mot** magra mejeriprodukter.

PROFESSORNS CHOKLADKAKA

UGN: 175° TID: 20 MIN + 20–25 MIN I UGN

Väldigt god! Med olivolja, choklad och nötter.

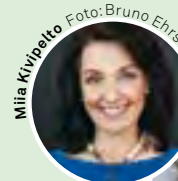
10–12 BITAR

- ♣ olivolja och kakao till formen
- ♣ 4 ägg
- ♣ 2 dl strösocker
- ♣ 2 dl olivolja, extra vergine
- ♣ 300 g mörk choklad, 70 procent kakao
- ♣ 2 dl vetemjöl
- ♣ 1 krm salt
- ♣ 100 g blandade nötter, mandlar och/eller frön
- ♣ 1 nypa flingsalt

GÖR SÅ HÄR

1. Smörj en rund form (cirka 26 cm i diameter) med olja och pudra med kakao.

2. Rör ägg och socker försiktigt, det ska inte bli pösigt. Vispa in oljan.
3. Smält chokladen över vattenbad. Rör ner choklad, vetemjöl och salt i smeten. Häll smeten i formen och toppa med nötter, mandlar och/eller frön samt lite flingsalt.
4. Baka i mitten av ugnen ca 25 min. Kolla med en sticka att kakan är klar, den ska vara kladdig men inte rinnig. Servera gärna med frukt i bitar.



Miia Kivipelto Foto: Bruno Ehrns



Medlemserbudanden laddade på ditt kort

**10:-
rabatt**

LAVAZZA

Gäller vid köp av en Lavazza Qualita Rossa, Tierra For Planet eller Qualita Oro bryggkaffe, 300-340g. Finns på Stora Coop.

**5:-
rabatt**

PASTA FRÅN KUNGSÖRZEN

Gäller vid köp av en Svensk Conchiglie, Fusilli, Gemelli eller Penne från Kungsörnen, 350-500g. Finns på Stora Coop.

**5:-
rabatt**

SALAKIS

Gäller vid köp av en Salakis Tzatziki 500g. Finns på Stora Coop.

**5:-
rabatt**

LINDAHL'S

Gäller vid köp av en valfri smaksatt Lindahls kvarg, 500g. Finns på Stora Coop.

**6:-
rabatt**

KAVLI

Gäller vid köp av en Kavli Äkta Majonnäs eller EKO Majonnäs, 310-315g. Finns på Stora Coop.

**20%
rabatt**

LEKSANDS

Gäller vid köp av en valfri Tre Kullor, 180g, eller Fröknäcksnacks, 130g. Finns på Stora Coop.

**5:-
rabatt**

LITHELLS

Gäller vid köp av en Lithells Grillkorv, 360g. Finns på Stora Coop.

**5:-
rabatt**

FJÄLLBRYNT

Gäller vid köp av en Fjällbrynt Spicy Pepper, Spicy Salmon eller Spicy Tuna, 250g. Finns på Stora Coop.

**5:-
rabatt**

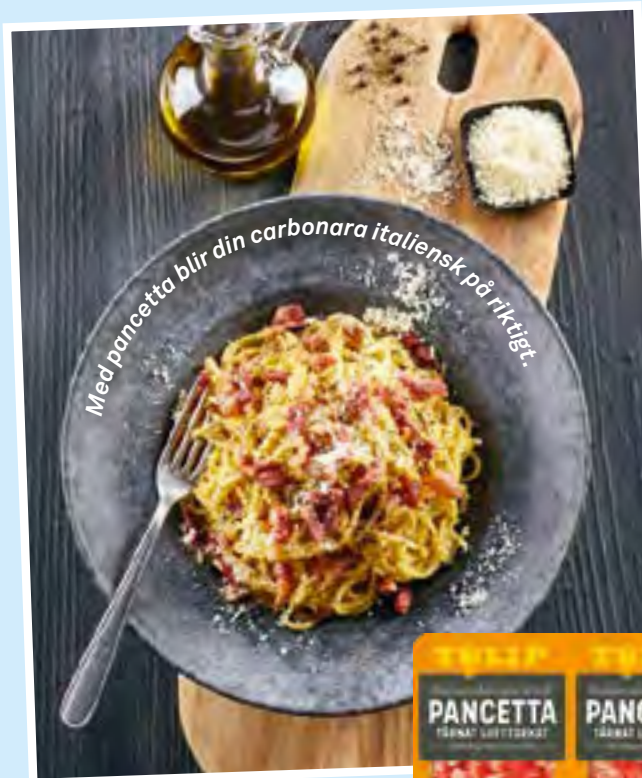
ALPRO HAVREDRYCK

Gäller vid köp av This Is Not M*lk. Max ett erbjudande per kund. Finns på Stora Coop.

**4:-
rabatt**

SANTA MARIA

Gäller vid köp av en valfri Lentil Pops 100g eller Potato Pops 100g. Finns på Stora Coop.



TULIP LUFTTORKAT PANCETTA-BACON

Tulip lanserar tärnat Pancetta-bacon av högsta kvalitet utvecklat i Italien. Förpackningen är en smart duopack för att minimera matsvinn och dessutom av hela 60 procent återvunnen plast. Avnjutes i en carbonara eller i en sallad. **Buon Appetito!**



Nytt på hyllan!

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

Något kallt till kaffet?

För dig som tycker att det enda negativa med havredryck i kaffet är att du inte har kunnat hitta förpackningarna i kylskåpet lanserar Oatly "iKaffe kyld" som funkler lika bra i matlagningen och bakningen som i kaffekoppen.



Nytt förbättrat recept!

Salakis Tzatziki är en underbart krämig och god tzatziki med krispig gurka och vitlök. Salakis tzatziki är ljuvlig att servera till grillade rätter tillsammans med bröd och sallad. Såsen är färdig att servera – varsågod och njut! Producerad i Sverige på svensk mjölk, utan tillsatt socker och konserveringsmedel.



Nu med 34 procent mindre plast i förpackningen än tidigare.

Starta grillsäsongen smakfullt!

GØL lanserar en smakrik Chimichurri-korv som passar utmärkt till vårens och sommarens alla grillstunder. GØL Chimichurri är smaksatt med persilja, citron, vitlök och mild chili och är en riktig smaksensation. Servera den med ett klassiskt korvbröd eller gör ett grillspett med dina favoritgrönsaker. **Låt grillsäsongen börja!**



GREKISK OLIVOLJA FRÅN KALAMATA & KRETA

Har du upptäckt Fontanas ursprungsmärkta olivolja från Kalamata och Kreta? Kalamataoljan är pepprig och smakrik medan olivoljan från Kreta är något mildare men fyllig och fruktig. Båda passar perfekt att ringla över bröd och sallad, men också som smaksättare på pastan eller grytan. Varför inte testa båda?



Klassisk svensk majonnäs till påskens alla fester

Kavli Äkta och Ekologisk majonnäs är en fyllig och syrlig klassisk svensk majonnäs med balanserad sötma. Den förhöjer smaken på maten på ett fantastiskt sätt och passar utmärkt till röror, på äggen, till skaldjur, men även till annan matlagning.



Kavli Äkta och Ekologisk majonnäs, nu med ny design, är tillagade med svenska ägg från frigående höns.

NY DESIGN!

Starta dagen med God Morgon

God Morgon® utökar sitt juicesortiment av Selected Blend, med två spännande smaker i färgstark Limited Edition-design. Orange Ginger och Mango Raspberry är juicer av noga utvalda frukter och bär, omsorgsfullt pressade för en uppfriskande smak. En smakupplevelse med det lilla extra för en godare start på dagen.



LIMITED EDITION



Prova Sveriges mest oberoesta pasta

Kungsörns pasta är gjord helt på finaste durumvete från svenska gårdar och tillverkas i den egna fabriken i Sörmland. **Smaklig måltid!**

FJÄLLBRYNT SPICY PEPPER MJUKOST

Spicy Pepper Mjukost från Fjällbrynt är en god och krämig mjukost med grillad röd paprika och lite hetta. Fjällbrynt Spicy Pepper innehåller svensk hårdost och passar perfekt på frukostbordet, till lunchwrapen, grillade mackan, till snittar, eller som smaksättare till pastan.



Magiska fruktdrycker utan tillsatt socker från Fontän



Sugen på nya upplevelser? Släck törsten med två nya smakfulla fruktdrycker direkt från Fontäns brygd laboratorium! Fruktigt och läckert utan tillsatt socker. Finns i smakerna Jordgubb Vattenmelon och Päron Fläderblom. "Du hittar oss i fruktdryckshyllan i din butik!"

Äntligen!

Korven har en given plats i våra hjärtan och vi är många som älskar den. Därför lanseras nu Lithells klassiska grillkorv i mindre förpackning! En alspånsrökt och saftig grillkorv med mild smak av svartpeppar. Lithells – korvtillverkning och hantverksstolthet sedan 1907!



När det kurrar i magen

Havre & Linskek från Göteborgs Kex är spröda bakade snackskex på en bas av havremjöl och linsmjöl, smaksatta med populära kryddor från snacksvärlden: Gräddfil & lök, Paprika och nyheten Ranch. En kombination av både god smak och växtbaserade fiberrika ingredienser. Med ett innehåll på 14 procent protein mättar de och stillar suget mellan måltiderna. **Ät som de är!**



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

NU MED NY DESIGN

UTMÄRKTA I SÄLLSKAP...

... av det moderna nordiska köket och av goda vänner.

Eriksberg Original är en uppfriskande ljus lager bryggd på utvald kornmalt och örtiga humlesorter som ger en fyllig maltig smak och balanserad beska.

Eriksberg Karaktär är en vackert bärnstensfärgad lager med stor maltkropp, balanserad beska med inslag av knäckebröd, sirap, apelsin och örtiga humlearomer.

BÅDA SÄLJS SOM 6-PACK



Eriksberg
EN GOD HISTORIA

Alkohol kan vara beroende-framkallande.

Gör om flera smålån till ett lite större

Ansök
och få svar
direkt!

Hyllning till alla sorters tomater

Johnna Gilljam har skrivit en bok som är en ren kärleksförklaring. Till tomaten.

Och så som hon beskriver frukten (ja, det är tydligen en frukt) är det lätt att själv bli lite smått förälskad. För den är ju inte bara god utan även supervnyttig.

– Röda tomater får sin färg från ämnet lykopen som tillhör gruppen karotener, en antioxidant och som har positiva hälsoeffekter. Lykopen stärker immunför-

svaret och ger motståndskraft. När tomaten värms upp vid tillagning frigörs lykopen i större mängder och kroppen kan lättare tillgodogöra sig lykopenet.

Johnna Gilljam skriver även inspirerande om hur härligt det är att odla tomater själv.

– Med tomaterna kan jag skapa de finaste inläggningarna och de mest delikata rätterna. Och jag kan njuta av tomaten, direkt från kvisten, som godis. Att ta hand om tomaterna som att de är det finaste jag har, och sedan skörda och känna mig rik. Det är en känsla som inte går att köpa för pengar.



FOTO: TINA AXELSSON



Den milda kikärtskrämen blir helt underbart god med tomaterna som kontrast.

Helg!

ELLER BARA LITE GULDKANT I VARDAGEN

MÅNADENS DRINK:

PÅSKTODDY

4 glas

★ 2 äggvitor

★ 4 äggulor

★ 4 msk strösocker

★ 1 tsk malen kardemumma

★ ½–1 tsk malen gurkmeja

★ ½–1 dl konjak eller mörk rom

GÖR SÅ HÄR

1. Vispa äggvita till hårt skum. Vispa äggula och socker. Tillsätt kardemumma, gurkmeja och konjak/rom. Vänd i hälften av äggvitan till slät smet. 2. Häll i glas och toppa med äggvita.

UGNSSTEKTA TOMATER I KIKÄRTSDIPP

TID: 30 MIN UGN: 200°

4 PORTIONER

- 10–12 mogna körsbärstomater
- 1 vitlöksklyfta, hackad
- 2 msk olivolja
- salt och grovmalen svartpeppar
- gott bröd

KIKÄRTSDIPP

- 1 frp kokta kikärter, à 380 g, avrunna
- 3 msk crème fraiche
- 2 vitlöksklyftor, hackade
- ½ rödlök, hackad
- ½ citron, finrivet skal och saft

ev 2 msk kallt vatten
salt och grovmalen svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Halvera tomaterna och lägg i ugnsfast form. Lägg på vitlök och håll över olivolja, och salta och peppra. Baka mitt i ugnen ca 20 min.

2. Kikärtsdipp: Häll kikärter i en hög skål eller i matberedare, tillsätt crème fraiche, vitlök, rödlök, citronskal och saft. Mixa med stavmixer eller i matberedare till slät dipp. Ev behövs vatten för lösare konsistens. Smaka av med salt och peppar, men se upp, smaka inte för många gånger för då tar dippens plötsligt slut!

3. Lägg upp dipp i en djup tallrik/skål, lägg i tomaterna med olja och vätska från formen. Servera med bröd.

Samla dina lån enkelt med Coop Privatlån

Genom att samla flera 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.

coop

Vid 6,05% rörlig ränta är den effektiva årsräntan 6,22% för ett annuitetslån på 150 tkr med 10 års återbetalningstid, uppläggningsavgift 0 kr och avavgift 0 kr med autogiro. Individuell ränta 4,45%–14,95%. Kreditgivare MedMera Bank (2022-11-30).



Cecilia Hagerling Larsson bakar så goda grejer!

Rasande GODA RUTOR!

Lika
passande
till påsk som
till lovet!

Att baka i långpanna är
ju **VÄRLDENS SMARTASTE!**
Beroende på hur stora bitar
man skär kan det bli som
en liten godisbit eller
en fikakaka.

RECEPT: CECILIA HAGERLING LARSSON
FOTO: HELÉN PE
UR BOKEN: BAKA I LÅNGPANNA

JORDNÖTSKAKA

TID: 15 MIN + TID ATT STELNA
Det här blir en favorit hos alla som
bakar den. Vågar vi lova det? Ja!

CA 50 BITAR

- 300 g jordnötssmör med bitar
- 2 dl ljus sirap
- 2 dl strösocker
- 2 tsk vaniljsocker
- ½ tsk salt
- 5 dl cornflakes, grovt krossade
- 200 g mörk eller ljus choklad
- 1 msk neutral olja

GÖR SÅ HÄR

1. Klä en form, ca 20 x 30 cm, med bakplåts-
papper.
2. Blanda jordnötssmör, sirap, strösocker,
vaniljsocker och salt i en kastrull. Värm på låg
värme under omrörning till en jämn massa.
Ta av från plattan och tillsätt cornflakes.
3. Tryck ut smeten i formen. (Ett bakplåts-
papper över smeten underlättar uttryckningen.)
4. Smält chokladen i mikro eller över vattenbad
och rör ner oljan. Bred ut chokladen över kakan.
5. Låt stelna i kylan och skär sedan i bitar.
6. Förvara i tättslutande burk i rumstemperatur
eller i kyl.

HALLONRUTOR MED KOKOSTÄCKE

TID: 1 TIMME UGN: 200°

Kokoskolatäcket är
ljuvligt till kakans hallon.

20 BITAR

- 250 g smör
- 4 ägg
- 3 dl strösocker
- 5 dl + 1 msk vetemjöl
- 2 tsk vaniljsocker
- 2 tsk bakpulver
- 1 krm salt
- 225 g frysta hallon

KOKOSTÄCKE

- 100 g smör
- 1 dl ljus sirap
- 1 dl strösocker
- 1 dl vispgrädde
- 2 krm salt
- 3 dl + ½ dl kokosflingor

En bok fylld av
goda, smarta
bakverk.



GÖR SÅ HÄR

1. Smält smöret och låt svalna.
Vispa ägg och socker pösigt.
2. Blanda 5 dl mjöl, vaniljsocker,
bakpulver och salt. Blanda med
äggsmeten och smöret till en
jämn smet. Blanda hallonen med
1 msk vetemjöl och vänd för-
siktigt ner i smeten.
3. Häll smeten i en bakpappers-
klädd form, ca 20 x 35 cm, och
grädda mitt i ugnen ca 30 min.
4. **Kokostäcke:** Smält smöret och
tillsätt sirap, socker och grädde.
Koka ca 5 min och tillsätt salt och
3 dl kokosflingor. Bred ut kokos-
smeten på kakan och baka kakan
ytterligare ca 5 min. Strö över
½ dl kokosflingor och låt kakan
svalna helt innan uppskärning.

Ser ut som ljus kärleksmums.
Och är minst lika god!



Fylligt, smakrikt ris från Italien



Saltå Kvarn

En kärleksförklaring till Jorden,
ekologiskt sedan 1964

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 okej för de flesta laktosintoleranta.

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

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

Tänk på att en del produkter innehåller skummjörkspulver, 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
Milton, Stockholm

ANNONSBOKNING
Crmedia
info@crmedia.se

SPÄRR AV COOP-KORT
010-743 38 50
(Dygnnet runt alla dagar.)

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

SVERIGES TIDSKRIFTER
PUBLICISTER I SAMVERKAN

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 Lisen Hönig

REDAKTIONELL REPRO Kerstin Larsson

Mer Smak
nr 3 landar
i din brevlåda
22-25 maj

OMSLAGSFOTO Joel Wäreus

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.



3041 0934



TRYCKT I SVERIGE AV POSTNORD STRÅLFORS/PRINTAGON GRAPHICS AB

Land i påskägget!

Missa inte Land-året 2023

Frossa i massor av inspirerande läsning om odling och trädgård. **ODLA DIN EGEN MAT** med hjälp av Lands trädgårdsredaktör Kristina Bäckström.

Följ med på de älskade reportagen från hela Sverige – **LIVET PÅ LANDET** – och läs om djur, natur och kultur.

Du får också mer matglädje med **SMARRIGA RECEPT**, inspiratörer och intressanta fenomen inom den svenska matnäringen.

Allt detta kryddat med pyssel, sudoku och korsord – nu även digitalt. Så unna dig härlig läsning och matinspiration!

12 nr
+ valfri gåva
ENDAST
259:-

+ porto 39 kr för gåvan

Beställ via talong, QR-kod eller www.land.se/mersmak

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

JA TACK 12 nr av Land för **endast 259 kr**, ord. pris 356 kr (porto 39 kr tillkommer vid val av premie).

Nya boken **Käka gott månad för månad** (värde 259 kr)
Totalt sparar jag 356 kr LAF 235812

2 st Mon Amie-skålar (värde 259 kr)
Totalt sparar jag 356 kr LAF 235811

+ 4 extra nummer (värde 132 kr)
Totalt sparar jag 229 kr LAF 235810

Betalare

Namn

Adress

Postnr/Ort

Telefon/Mobil

E-post

Mottagare (lämna tom om du beställer till dig själv)

Namn

Adress

Postnr/Ort

Erbudandet gäller t. o. m. 2023-06-30 och endast nya prenumeranter i Sverige. Gåvoprenumerationer upphör automatiskt efter periodens slut. Ex. premie skickas 3 - 5 veckor efter att vi erhållit din betalning. De uppgifter du lämnar på talongen kommer att användas av LRF Media AB och dess samarbetspartners t. ex. för leverans av beställda produkter, för fakturering och för att kunna ge dig tillgång till nya erbjudanden. För fullständiga villkor och information om hur LRF Media AB behandlar personuppgifter om dig som prenumerant, gå in på lrfmedia.se/avtalsvillkor och lrfmedia.se/personuppgiftspolicy. Om du har frågor eller vill ta del av de uppgifter LRF Media har om dig, begära portering, rättelse, radering eller begränsning av behandling eller invända mot behandlingen på annat sätt kan du kontakta vår kundservice, kundservice@lrfmedia.se. Om du har synpunkter på hur LRF Media behandlar dina personuppgifter kan du även vända dig till Datainspektion. Tidningen ges ut av LRF Media AB, Box 78, 685 22 Torsby, tel 010-184 40 89.

Skanna QR-koden
för att beställa!



Frankeras ej
Mottagaren betalar
portot

Land
Svarspost
200 782 85
685 20 Torsby

Land-tidningen för dig som gillar livet på landet

TIPS I TIDEN! Mer Smak i samarbete med Al'Fez



Veganska
såser.
Magiskt enkelt
och gott!

BLIXT-
SNABB
MIDDAG!

GENVÄGEN TILL MELLANÖSTERNS SMAKER

Al'Fez är ett nytt varumärke på marknaden med nya smaker till vardagsrätterna. Matlagnings-såserna är genvägen till autentiska och smakrika rätter från Mellanöstern och det nord-afrikanska köket. Såsarna är skapade "tagine style", likt en långsamt tillagad gryta. Addera valfritt protein, servera med couscous och njut.

• **Moroccan Style Meatball** är en aromatisk tomatbaserad sås med en blandning av marockanska kryddor. Passar extra fint till köttbullar, egengjorda smakar så klart bäst!
• **Smoky Harissa** har sin smakprofil från den mustiga harissan. Det är en chilipasta som ger fantastisk smak i marinad, dressing eller grytor. God till kyckling, sötpotatis eller blomkål.

Marockanska köttbullar i kryddig tomatsås

4 PORTIONER

1 burk Al'Fez Moroccan Style Meatball Sauce
valfria köttbullar, hemgjorda eller färdigköpta
couscous

TILL GARNERING

finhackad bladpersilja
granatäppelkärnor

GÖR SÅ HÄR

1. Hetta upp lite olivolja i en stekpanna och stek köttbullarna gyllenbruna.
2. Sänk värmen och häll över Al'Fez Moroccan Style Meatball Sauce. Låt sjuda i ca 10 min.
3. Tillaga couscous enligt anvisning på förpackningen. Garnera med persilja och granatäpple.

Zucchini-gryta med Al'Fez Smoky Harissa

4 PORTIONER

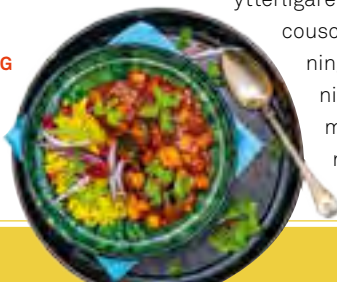
1 burk Al'Fez Smoky Harissa Sauce
400 g avrunna kokta kikärter
1 zucchini, tärnad
2 vitlöksklyftor, hackade
couscous

TILL GARNERING

finhackad
bladpersilja
1 rödlök

GÖR SÅ HÄR

1. Häll av spadet från kikärtorna.
2. Fräs vitlök och zucchini i olja till fin färg. Slå över Al'Fez Smoky Harissa Sauce och låt koka i 5 min.
3. Tillsätt kikärtorna och låt sjuda ytterligare 5 min. Tillaga couscous enligt anvisning på förpackningen. Garnera med persilja och rödlök.



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

SARAS SÖTA / Årets påsktårta

Psst!

Här är garneringen i en annan färg men det är lika fint att göra garneringen av den överblivna marsipanbiten!



Vill du göra en mindre tårta?

Vi gjorde en hög maffig tårta, men om du vill göra en mindre tårta räcker det att köpa en förpackning tårtbottnar och ett marsipanlock, och halvera ingredienserna till fyllningen. Bred första botten med marmelad och bananfyllning och andra botten med nötkrämsfyllning. Lägg på den tredje botten och täck med grädde. Lägg på locket som på en prinsesstårta eller som på bilden.

Vi önskar GLAD PÅSK!

En gul tårta med godisägg och garnering. Ja, då är det påsk!

PÅSKTÅRTA MED NÖTKRÄM

TID: CA 30 MIN

10-12 BITAR

2 förp tårtbottnar

2 dl aprikosmarmelad

2 dl vispgrädde

2 runda marsipanlock, à 200 g

valfritt godis

NÖTKRÄMSFYLNING

3 dl vispgrädde

200 g nötkräm

BANANFYLLNING

2 bananer

250 g mascarpone

GÖR SÅ HÄR

1. Nötkrämsfyllning: Vispa 3 dl grädde och nötkräm med elvisp.

2. Bananfyllning: Mosa bananerna med en gaffel och blanda med mascarpone.

3. Bred den första botten med 1 dl aprikosmarmelad och bred på hälften av bananfyllningen. Lägg på en ny botten. Bred på hälften av nötkrämsfyllningen. Lägg på en ny botten. Bred med 1 dl marmelad och resten av bananfyllningen.

4. Lägg på en ny botten. Bred på resten av nötkrämsfyllningen. Lägg på den femte och sista botten. (Den som blir över kan du spara och t ex rosta i ugnen i trekanter och servera med grädde och bär.)

5. Vispa resten av grädden och bred runt om på tårtan. Dela locken på hälften. Lägg tre bitar med den raka sidan nedåt runt tårtan (lite omlott eller skär bort lite). Vik en öppning i mitten av tårtan.

6. Skär remsor av den sista marsipanbiten, som du snurrar och garnerar tårtan med. Täck ev skarvar. Garnera med godis.

REDEPT: SARA BEGNER & ULRIKA BRYDLING FOTO: JOEL WÄREUS & STYLING: KAROLINA OLSSON

ALLT FÖR EN GLADARE PÅSK



Äntligen är det dags att duka upp med sill, lax, ägg och alla andra påskfavoriter! Välj Coops egna varor så får du bra kvalitet till lågt pris varje dag. Lika smart, såväl till påsk som en vanlig vardag.

coop

VI KAN ELBILAR

Så vi hjälper dig gärna att komma i gång! Det spelar ingen roll var du befinner dig, vi finns i hela landet.

Som Coop-medlem har du alltid 15%* rabatt när du hyr bil hos oss i Sverige och 10% i utlandet.

*Gäller på baspriser för alla personbilar exkl. tillägg

Europcar
moving your way

Läs mer och boka redan idag!
www.coop.se/europcar



NYTT BAK MED MASSOR AV SMAK

NYHET



LEKSANDS
KNÄCKEBRÖD



Följ oss på sociala medier.
leksands.se