

coop

Mer Smak

Matglädje som ger öko!

Psst! Skanna
din tidning i
kassan.

0 kr
för dig som
Coop-medlem!

En tidning per medlem.

Pris: 39 kr, för icke
medlemmar.

Krämig räkpasta – såå gott och överraskande enkelt, sid 10.

FINFIKA
BAKA MED
CHOKLAD

Höstens bästa BJUDMAT!

Skäm bort vännerna (och dig själv) med lyxiga middagar



Just nu!
30 000
startpoäng



Nu extra mycket bonus på Folksams hemförsäkring

Som Coop-medlem får du just nu 30 000 startpoäng och 1 bonuspoäng/premiekrona när du tecknar Sveriges populäraste hemförsäkring. Få upp till 1,5 miljoner i ersättning och ett riktigt bra skydd för dig och dina saker, inte minst vid vid otur och på resa.

- ✓ Marknadens bästa hemförsäkring enligt Konsumenternas
- ✓ Upp till 25% rabatt på hem- och villaförsäkringar när du samlar och förebygger skada
- ✓ 1 bonuspoäng/premiekrone vid nyteckning och förnyelse, varje år
- ✓ Just nu 30 000 startpoäng per nytecknad hemförsäkring fram till och med 27 oktober 2024



Läs mer och köp försäkringarna på
coop.se/folksam

Folksam

Lönneberga

Mästare på smaker



Lokala avvikelser kan förekomma.

Nyhet!

Ett pålägg som är lite mer av allt!

Lönneberga Smakrika skivor är lite tjockare och saftiga skivor svensk kyckling eller skinka. Perfekta när du vill skapa en lite matigare macka till frukost, lunch eller på kvällen.

Recept på goda mackor hittar du på lonneberga.se

Ännu en god familjemedlem

BAKAD PÅ SVENSK HAVRE



Lokala avvikelser kan förekomma

NU I SMIDIGT
PORTIONSPAKET



leksands.se



PRIS: 0 kr för
medlemmar!

Varsågod!

Därför får du Mer Smak

Du får Mer Smak utan kostnad eftersom du är medlem i Coop Östra. Ta bara en tidning och lägg den på bandet eller skanna streckkoden själv. Du som inte är medlem betalar 39 kronor – eller skanna QR-koden här intill och bli medlem. Då får även du tidningen utan extra kostnad.



Coop Östra

– din konsumentförening

Före sommaren bytte vi namn från Konsumentföreningen Stockholm till Coop Östra. Med fokus på matglädje, hållbarhet, hälsa och inspiration, fortsätter vi vårt arbete med att skapa nytta för dig som medlem och bygga Sveriges bästa matkedja. Coop-kortet ger dig poäng, erbjudanden och inflytande.



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!

Spara tid!

Beställ maten på coop.se så får du tid över för annat i höst. Passa på att nyttja din medlemsbonus så sparar du även pengar.



Jackie och Hamley på promenad med matte Malin Pellborn.

MAT SOM GÖR HÖSTEN VARMARE

JAG ÄR FÖDD på 70-talet. Bruna bönor och fläsk, ugnspannkaka och fiskbullar på burk stod ofta på menyn. Vissa kanske rynkar på näsan, men sanningen är att jag upplevde det som både gott och kärleksfullt tillagat. Det handlar nog framför allt om att vi var bra på att samlas kring bordet och prata, utan mobiler eller en tv som stod på. Det runda bordet i köket var vår lägereld.

VI BEFINNER OSS mitt i hösten och en tid där naturen skiftar färg och möjligheten till mysiga matstunder är många. Vårt höstnummer är fyllt av mat som värmer och vår matkreatör Sara Begner har recept på fem perfekta bjudrätter. Pastan på **sid 10** är ett tips när du vill bjuda på något gott utan att fastna i köket när gästerna kommer.

DET ÄR CIRKA tio rätter som ofta återkommer i hushållen. Medan många ser matlagning som ett sätt att koppla av, tycker andra att det är ett stressmoment i vardagen. Vardagsakuten på **sid 22** har fokus på enkla, vällagade rätter som bidrar till en varierad matvecka, och tidningen är fylld med rätter vi hoppas du vill addera till de redan invanda.

Om du som jag älskar att vara ute i skogen på hösten, är mitt tips att ta med den asiatiska morotsoppan på **sid 33** i termosen. Tillsammans med ett gott bröd blir det en perfekt lunch och, i mitt fall, en lunch som mina fyrbenta vänner kanske låter mig ha för mig själv. *Trevlig läsning!*

Malin

Malin Pellborn, chef Medlems-
verksamheten Coop Östra.

PSSST!

Nästa nummer
kommer **vecka 47**.
Håll utkik i din
butik!



Höstens godaste fika.
Missa inte vår lena tryffelpaj med flingsalt och en klick grädde. Mums!

Innehåll

Tips & trix.....	7
Barnens kockskola..... Tacopaj.....	8
Höstens bästa bjudmat.....	10
Baka med choklad.....	18
Vardagsakuten.....	22
Matcha mat & vin.....	28
Medlemssidorna.....	31
Helg..... Jennie Walldéns godaste!	35
Hälsa: Få koll på saltet.....	40

Tyck till om Mer Smak!

Din åsikt är viktig för oss. Dela med dig av vad du tycker om tidningen. Vi lottar ut fem presentkort på 200 kr bland alla som svarar.



GÖR SÅ HÄR:

1. Skanna QR-koden här intill med hjälp av kameran i din smartphone.
2. Gå in på länken och tyck till!

coopstra.se/svaramersmak

Hos oss är du mer än medlem. Du äger.

Som medlem i Coop är du med och äger. Därför får du upp till 5% tillbaka, riktigt bra medlemserbudanden varje vecka och personliga rabatter på sånt du gillar. Välkommen till Ditt Coop.

coop

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO



ROTFRUKTER räddar middagen!

Att laga mat med rotfrukter är världens bästa budgettips – det är ju så gott att ingen tänker på att priset är lågt.

1 Mos. I ett mos kan du få med massor av olika rotfrukter. Koka **500 g potatis** och **500 g morot/kålrot/palsternacka/rotselleri** i valfri kombination i lättsaltat vatten. Skär i mindre

bitar innan du kokar så går det fort! Mixa med en klick **smör** och **1 dl grädde**. Smaka av med **salt** och **peppar** och servera till lamm, korv eller köttfärsbiffar.

2 Favorit. Vi måste bara påminna om plåten... Du vet det redan, men: Ta valfria **rotfrukter** och skär i bitar. Vänd ihop med **olivolja** på en plåt. Strö över **flingsalt**. In i ugnen på ca 200°. Ta ut när rotfrukterna är vackert tillagade.

3 Inte bara tillbehör. Rotfrukter och potatis kan vara tillbehör men i många fall stå som huvudingrediens som i råakorna här nedan. Recept ur "Vår kokbok budget". ▼



RÅAKOR PÅ OLIKA ROTFRUKTER

TID: 45 MIN

Supergott och frasigt! Skippa palsternacka och tillsätt lite extra potatis om du vill.

4 PORTIONER

- 3–4 potatisar
- ca 2 palsternackor
- 3–4 morötter
- 1 tsk salt
- 1 gul lök
- ½ dl vetemjöl

smör och olja till stekning

TILL SERVERING

- 1 rödlök
- 2 dl crème fraiche
- 1 citron, finrivet skal och klyftor
- dill

GÖR SÅ HÄR

- Skala och grov riv potatis, palsternacka och morot. Salta och pressa ut så mycket vätska som möjligt.
- Skala och skiva löken tunt.

Blanda rotfrukterna med lök och vetemjöl i en bunke. Låt gärna stå ca 10 min.

3. Smält lite smör i en stekpanna, häll i olja och låt bli varmt. Klicka i små högar av rotfruktsblandningen och platta till med en stekspade. Stek i omgångar på svag till medelstark värme tills råakorna är krispiga och har fin färg på båda sidor.

4. Skala och hacka rödlöken. Servera råakorna med crème fraiche, rödlök, citron och dill.

Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK

MATEN OCH PLÅNBOKEN



Mer Smaks krönikör Johanna Westman om smart utflyktsmat.

Nödlösningar blir ofta dyrköpta

När mina barn var små var det ofta utflyktsmaten som knäckte hushållskassan. När jag inte överdrev och skickade med trerättersmiddag på utflykten, föll jag offer för mitt obotliga prokrastinerande. Det blev ofta en nödlösning i sista stund, vilket sällan är särskilt ekonomiskt. De svider både i plånboken och i mammahjärtat.

Men ibland förvånar jag mig själv med att lösa saker i god tid och som skolbarnsmamma kunde jag till exempel göra piroger som jag frös in för framtida eventualiteter, eller så gjorde jag en dubbel sats pannkakssmet som förvarades i en petflaska i kylen för att jag raskt skulle kunna göra några pannkakor i arla morgonstund. (Pannkakor med citron och socker var alltid barnens favorit i picknickkorgen.)

Att investera i några små plastlådor med lock så att man kan packa med små extra roligheter som några salta kex eller en god gucka till morotsstavar, kan också förgylla såväl barnens utflykter som lunchlådan. Så börja hösten med MVG i matsäckspackning.

Johanna Westman, kok, författare och programledare.



FOTO: ANNE DILLNER/TT NYHETSBYRÅN

FOTO: TINAXELSSON



Tacopaj som går hem hos både stora och små!

BARNENS ENKLA, GODA TACOPAJ

RECEPT: SARA BEGNER KOCK: LILLY HALL
FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

TID: 30 MIN
UGN: 175°
4 PORTIONER

Köp hem:



Tortillabröd • Nötfärs • Tacomix • Tortillachips
• Riven ost • Majs • Gräddfil • Tacosås

Finns redan hemma: Mjolk, ägg och sallad.



1 Sätt ugnen på 175°. Lägg ut 3 **tortilla-bröd** i en ugnssäker form så att botten täcks.



2 Vispa ihop 3 **ägg** med 3 dl **mjolk**.



3 Stek 400 g **färs** av valfritt slag. Tillsätt **tacokrydda** och **vatten** enligt förpackningens anvisning.



4 Fördela färsen på tortillabröden. Håll på äggvispet. Strö över 100 g **riven ost**. Sätt in i ugnen, ca 10 minuter.



5 Strö över **majs** och **tortillachips**. Klicka ut **tacosås** och **gräddfil** precis före servering. Toppa med **salladsblad**



Extra Coop-poäng och extra surf!

Skaffa Hallon och få 10 000 startpoäng + 300 poäng/mån per mobilabonnemang.



Ta del av erbjudandet på coop.se/hallon

Erbjudandet ingår 5 GB data/mån. Gäller privatkunder och kan ej kombineras med andra erbjudanden. Erbjudandet inkluderar en engångs extra surfpott om 50 GB. Du kan spara max 100 GB surf. Vid uppsägning av abonnemang, byte till billigare abonnemangsform eller byte till kontantkort försvinner den surf du har sparat. Samtal och SMS/MMS inom Sverige ingår (betal- och satellitsamtal/SMS ingår ej). Vi reserverar oss för ev. tryckfel. Hallon är en del av Hi3G Access AB. Läs mer på coop.se/hallon



Vi går upp för ett bättre morgonkaffe



Skanna här och följ med på en smakresa i vårt virtuella kafferosteri.

KAFFEROSTERIET
LÖFBERGS
ETABLERAT 1906

Lokala avvikelser kan förekomma.

Härlig HÖSTMAT!

Vällagad
mat är
den finaste
gåvan!

Sugen på att bjuda på middag? De här rätterna är supergoda och lyxiga till **EN VETTIG BUDGET**. Vet du vad det bästa är? De är antingen väldigt snabba att göra eller sköter sig själva i ugnen.

RECEPT: SARA BEGNER FOTO & STYLING: EVA HILDÉN



Tips!
Förbered genom att göra klart såsen. Sedan går det snabbt att koka pastan och vända ner räkorna.

KRÄMIG RÄKPASTA

TID: 30 MIN
Otroligt gott! Tänk att det går att göra så god mat så enkelt!

- 4 PORTIONER**
- 320 g spagetti
 - 1 gul lök eller 2 schalottenlökar, hackade
 - 2 vitlöksklyftor, hackade
 - 1 chili, hackad
 - 2 msk olivolja
 - 2 msk tomatpuré
 - 1 ½ dl vitt vin
 - 3 dl grädde
 - 1 fiskbuljongtärning, riven
 - ½ tsk salt
 - 400 g frysta stora skalade räkor, tinade
 - 1 kruk persilja

Tips!
Det går bra att byta chilin mot 1 tsk sambal oelek.

- GÖR SÅ HÄR**
- Koka pastan al dente enligt anvisningen på förpackningen. Fräs lök, vitlök och chili i olja tills löken är mjuk. Tillsätt tomatpurén och bryn under omrörning någon minut till.
 - Tillsätt vinet och låt koka en liten stund. Tillsätt grädde, buljongtärning och salt och låt koka ihop. Vänd ner räkorna och låt dem bli varma, ca 1 min. Dra av från spisen. Vänd ihop med pastan och toppa med persilja. Garnera ev med chiliflakes.



VEGETARISK BELUGAGRATÄNG

UGN: 200° TID: 45 MIN
Smakrik, matig gratäng som älskas av alla vegetarianer. Och självklart alla som vill dra ner på kött.

- 4-6 PORTIONER**
- 1 gul lök, hackad
 - 1 stor morot, tärnad
 - 2 selleristjälkar, tärnade
 - 2 vitlöksklyftor, hackade
 - 2 msk tomatpuré
 - olivolja
 - 5 dl vatten
 - 1 ½ dl rött matlagningsvin
 - 2 grönsaksbuljongtärningar
 - 380 g krossade tomater
 - 2 dl belugalinser
 - 500 g färsk gnocchi
 - 250 g ricotta
 - 50 g parmesan

- GÖR SÅ HÄR**
- Bryn lök, morot, selleri, vitlök, och tomatpuré i olja i en stor stekpanna eller kastrull. Tillsätt vatten, vin, buljongtärningar, krossade tomater och linser. Låt koka ihop under lock ca 20 min.
 - Sätt ugnen på 200°. Blanda gnocchin med belugasåsen och håll i en gratängform. Klicka ut ricottan och riv över parmesan. Gratinera i ugnen ca 15 min.

En fräsch tomat- och rödlöksallad är nästan ett måste till!



Benny Carlén

Benny Granqvist, styckmästare, Scan



KÖTT FRÅN SVENSKA GÅRDAR

UTVALT AV STYCKMÄSTARE BENNY



ANVÄND QR-KODEN FÖR MER INSPIRATION
OM STYCKMÄSTARENS UTVALDA

KÖTT FRÅN
SVERIGE

REDAKTIONENS VAL

MARINERAD ROSTAS MED GRÄSLÖKS- MAJONNÄS

TID: 1 TIMME + TID ATT MARINERA

UGN: 150°

En riktigt härlig bjudmiddag!

6 PORTIONER

- 800 g rostas i bit eller rostbiff
- salt och svartpeppar
- 1 blomkål, i stora buketter
- 500 g sötpotatis, i bitar
- 500 g potatis, i mindre bitar
- olivolja
- parmesanost till servering

MARINAD

- 2 vitlöksklyftor, krossade
- 1 dl olivolja
- 1 pressad citron
- 1 msk torkad rosmarin eller
3 kvistar färsk rosmarin

LJUMMEN TOMATVINÄGRETT

- 3 tomater, kvartade
- 2 vitlöksklyftor
- 1 rödlök, skalad och kvartad
- 1 msk + 1 dl olivolja
- ½ dl balsamvinäger
- ½ msk honung
- salt, svartpeppar

GRÄSLÖKSMAJONNÄS

- 1 dl majonnäs
- 1 dl hackad gräslök

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 150°. Salta och peppra köttet. Tillaga köttet i ugnen till en innertemperatur på 58°. Låt svalna. Blanda ingredienserna till marinaden och lägg i en påse med köttet. Lägg i kylskåp att marinera ett par timmar (gärna över natten).

Tips!

Gör köttet på morgonen så att det kan marinera över dagen. Även tomatvinägretten och majonnäsen kan göras i förväg.

2. Ljummen tomatvinägrett:

Lägg tomater, hela vitlöksklyftor och rödlök i en ugnform, pensla med 1 msk olivolja och salta. Tillaga i ugn 150° ca 45 min.

3. Mixa tomater, lök och skalade vitlöksklyftor med 1 dl olivolja,

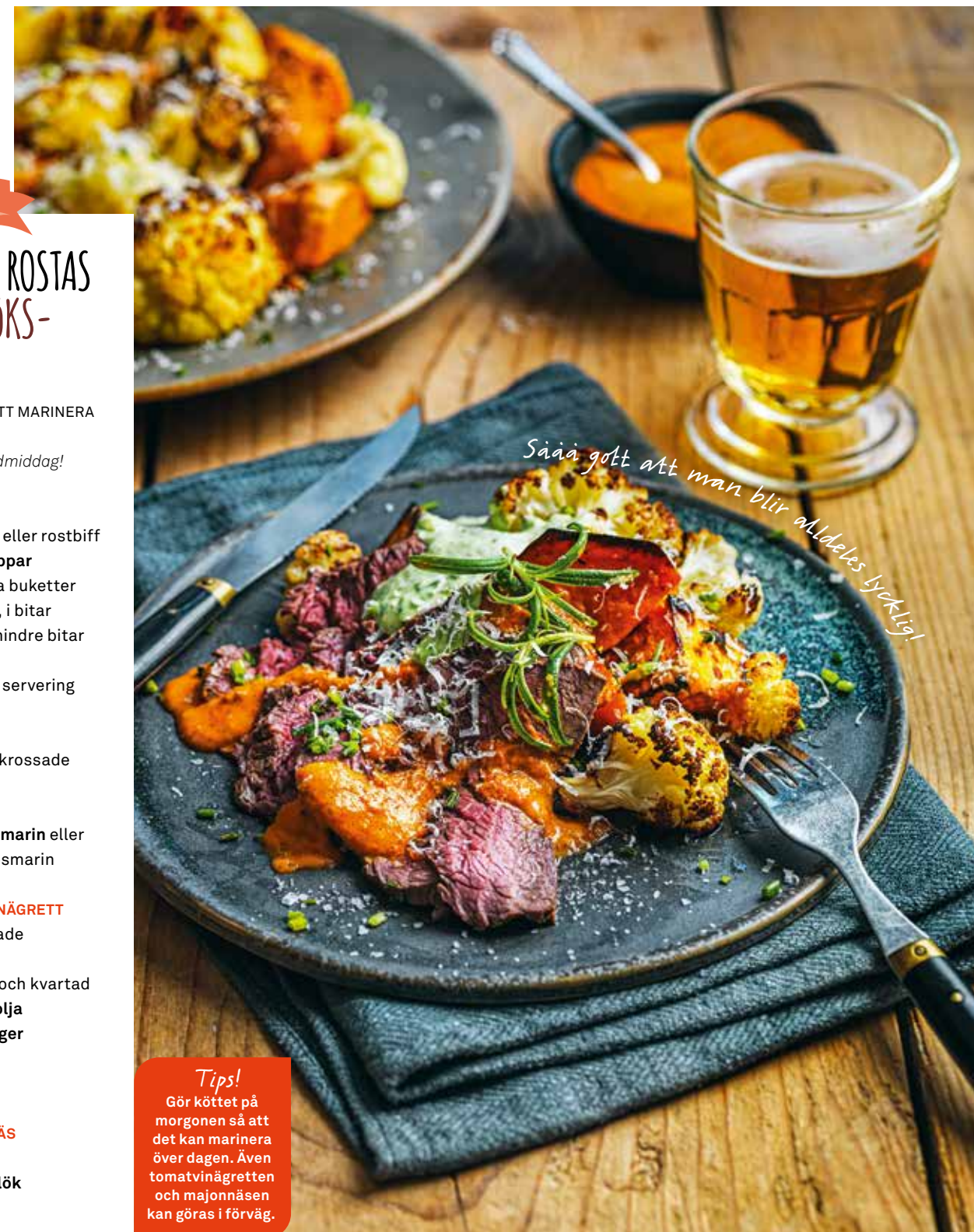
balsamvinäger, honung, salt och svartpeppar.

4. Gräslöksmajonnäs: Mixa majonnäs och gräslök med mixerstav, tills den blir helt grön. Smaka av med salt.

5. Ugnsröstade grönsaker: Sätt

ugnen på 225°. Rosta blomkål, sötpotatis och potatis med olivolja och salt i ca 20 min.

6. Skiva köttet tunt. Servera med ugnsröstade grönsaker, tomatvinägretten, gräslöksmajonnäsen och riven parmesan.



Så gott att man blir alldeles lycklig!

MUSTIG HÖST / Med massor av smak

FRANSK KYCKLING MED AIOLI

TID: 1 TIM 30 MIN 

UGN: 175°

Smakar precis som en klassisk fransk rotisseri-kyckling! Underbart!

4 PORTIONER

- 2 hela kycklingar
- ½ citron
- 250 g haricots verts
- 800 g potatis
- 1 tsk salt

KRYDDRUBB

- 2 msk Franska örter-krydda
- ½ citron, skal och saft
 - 4 vitlöksklyftor, rivna
 - 50 g smör
 - 2 tsk salt

TILL SERVERING

- haricots verts
- aioli

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 175°. Blanda alla ingredienser till rubben. Rubba kycklingarna runt omkring och under skinnet.
- Tillaga i ugnen tillsammans med en halv citron, till en inner-temperatur på 75°, ca 1 timme. Lägg haricots verts vid kycklingen de sista fem minuterna.
- Skär potatisen i stavar, salta och råstek i rikligt med olja tills de får färg. (Börja steka i tid, det går ganska långsamt.)
- Servera kycklingen med potatisstavar, haricots verts, pressad citronsaft och aioli.



JUST NU!
50 000
VÄLKOMST-
POÄNG



Läs mer på
coop.se/fortum

CARLSBERG HOPPY LAGER

Mer humle, mer smak

Lokala avvikelser kan förekomma



Tjäna poäng på din el.

Just nu får du som tecknar elavtal med Fortum 50 000 välkomstpöäng + upp till 30 000 poäng årligen. Dessutom ingår vår app som hjälper dig att sänka dina kostnader och bli mer elsmart.



coop

fortum

Alkohol kan skada din hälsa.



**Exklusiva
medlems-
priser**
+ bonuspoäng

Exklusiva erbjudanden för dig som Coop-medlem

I Gåvobutiken hittar du som medlem mängder av varor från välkända varumärken till medlemspris. Dessutom tjänar du 1 bonuspoäng per krona på allt du handlar där!

Läs mer på coop.se/gavobutiken

GÅVOBUTIKEN



Orrefors

casall

Rörstrand

GLOBAL

FISKARS

KOSTA
BODA
SWEDEN 1742

IITALA

OBH
NORDICA

stelton

Tefal

MUSTIG HÖST / Med massor av smak



LÅNGKOKT FLÄSKKARRÉ

TID: 30 MIN + 5 TIMMAR I UGN

UGN: 125°

Sköter sig själv i ugnen. Tack!

4-6 PORTIONER

- 800 g fläskkarré i bit
- olja
- 2 msk tomatpuré
- 2 dl vitt eller rött vin

KRYDDBLANDNING

- 3 vitlöksklyftor, finhackade
- 1 msk torkad timjan
- 1 msk flingsalt
- svartpeppar
- 2 msk torkad persilja

GREMOLATA

- 1 kruka persilja, finhackad
- 2 vitlöksklyftor, finhackade
- 1 citron, rivet skal

POLENTA

- 4 dl vatten
- ½ g saffran
- 1 köttbuljongtärning

2 dl polenta

25 g smör

50 g parmesan, riven

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 125°. Lägg köttet på en skärbräda och gnid in kryddblandningen. Hetta upp olja i en stekgryta som tål ugn. Lägg i köttet och låt det bli lätt brynt tillsammans med tomatpurén. Tillsätt vinet. Lägg på locket och tillaga köttet i nedre delen av ugnen 4-5 timmar. Köttet är klart när det nästan faller sönder.
- Ta ut köttet ur ugnen och dra sönder det med två gafflar. Det ska vara mörkt och trådigt.
- Gremolata:** Blanda persilja, vitlök och citronskal.
- Polenta:** Koka upp vatten, saffran och buljong, vispa ner polentan och tillsätt smör och parmesan. Servera köttet med polentan och gremolatan.

Tips!

Servera med ugnspotatis om du tycker bättre om det.

MER SMAK NR 4 2024

Vegan
Qualità Vegetariana®

demeter
DA AGRICOLTURA BIODINAMICA

NYFIKEN PÅ NATURVIN?

Från en av Italiens främsta naturvinsproducenter, *Vinicola Orsogna*, kommer detta röda kraftiga och biodynamiska naturvin, *Coste di moro lunaria, montepulciano d'abruzzo*. Vinet är tillverkat enligt traditionella metoder helt i harmoni med naturen och har en bred och smakrik kraft samt imponerande längd.

Coste di moro passar utmärkt till smakrika vegetariska rätter samt till grillat lamm, nötkött och vilt. Lufta vinet innan servering och servera det källarsvalt för bästa vinupplevelse.

ARTNR: 78230

129 KR

ALK: 14%

Finns i
alla butiker



VEGANCERTIFIERAT • EKOLOGISKT • BIODYNAMISKT • NATURVIN

**Barn som får alkohol
hemma dricker sig
berusade oftare
än andra barn.**



Äälskade CHOKLAD!

Choklad blir en **LYXIG AVSLUTNING** på en middag, men passar precis lika bra i en knaprig eller mjuk kaka till ett glas mjölk.

RECEPT, STYLING & FOTO: ÅSA SWANBERG



**Dubbel
sats glasyr
- dubbelt så
gott!**

CHOKLAD- OCH VALNÖTSKAKA MED CHOKLADKOLAGLASYR

TID: 30 MIN + UGNSTID UGN: 175°
*Klassisk kaka med mjuk och fin
karaktär. Ljuvlig glasyr!*

CA 12 BITAR

- ✿ 3 ägg
- ✿ 2 ½ dl farinsocker
- ✿ 100 g smör, rumsvarmt
- ✿ 1 tsk vaniljsocker
- ✿ 3 dl vetemjöl
- ✿ 1 dl kakao
- ✿ 2 tsk bakpulver
- ✿ 1 dl mjölk
- ✿ 100 g mörk choklad
- ✿ 1 ½ dl valnötter

CHOKLADKOLAGLASYR

- 30 g mörk choklad
- ½ dl strösocker
- 3 msk ljus sirap
- ½ dl vispgrädde
- 25 g smör

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Smörj och bröa en form som rymmer 1 ½ liter.
2. Vispa ägg och farinsocker pösigt. Vispa ner smöret lite i taget.
3. Blanda vetemjöl, vaniljsocker, kakao och bakpulver i en skål. Tillsätt detta växelvis med mjölken. Rör till en jämn smet.
4. Hacka chokladen grovt. Vänd ner tillsammans med valnötter. Häll smeten i formen och grädda kakan mitt i ugnen i ca 40 min.
5. Ta ut kakan och låt vila i formen i 10 min. Vänd upp på galler. Låt kallna under formen.
6. **Glasyr:** Hacka chokladen. Koka upp socker, sirap, grädde och smör. Låt sjuda i ett par minuter. Dra från värmen och rör ner chokladen. Om du är glasyr-älskare: gör dubbel sats!
7. Lägg kakan på ett fat. Häll glasyren över den kalla kakan och låt stelna.

MER SMAK NR 4 2024



Tips!
Ett glas
kall mjölk?
Eller starkt
kaffe? Båda
är bäst till.

DOUBLE CHOCOLATE CHIP COOKIES MED PISTAGENÖTTER

TID: 30 MIN UGN: 175°

Du behöver inte gå på
café för att få den bästa
kakan.

CA 20 STYCKEN

- 150 g **choklad**,
mörk eller ljus
- 1 dl **pistagenötter**
- 125 g **smör**, smält
- 1 dl **muskovadosocker**,
ljust
- 1 dl **strösocker**
- 1 **ägg**
- 1 tsk **vaniljsocker**
- 2 ½ dl **vetemjöl**
- 1 dl **kakao**
- 1 nypa **salt**
- 1 tsk **bakpulver**

TOPPING

- 50 g mörk choklad
- 2 msk pistagenötter

MER SMAK NR 4 2024

GÖR SÅ HÄR

1. Hacka chokladen och pistagenötterna grovt, ställ åt sidan. Vispa ihop smör, muskovadosocker och socker. Vispa ner ägg och vaniljsocker.
2. Blanda ihop vetemjöl, kakao, salt och bakpulver. Rör ner detta i smeten och arbeta till en jämn, lite kladdig deg. Arbeta till sist in choklad och pistagenötter i degen och lägg den i en plastpåse i kylskåp i 1 timme.
3. Sätt ugnen på 175°. Lägg bakplåtspapper på två plåtar. Ta ut degen ur kylen och rulla den till 20 bollar. Lägg dem glest på plåtarna och tryck till dem lite med handflatan. Strö över grovt hackad choklad och pistagenötter.
4. Grädda mitt i ugnen i 10–12 min. Ta ut och låt svalna på galler.

En röd skönhet från Rhône

Ekologiskt hjärta & klimatsmart själ

DV

SUPERFYND!

PER BILL
DVP ISSUE 313 (+++)



GUNILLA HULTGREN KARELI
VINBÖRSEN OKT 2023



Alain Jaume, Côtes du Rhône, 2022, Organic Reserve
14,5 % | 75 cl | Art. nr. 72034 | Pris 135 kr

*Klimatkompenserade transporter mellan producent och Systembolag i samarbete med Zeromission.
Läs mer på hermannsonco.se/hallbarhet

Alkohol i samband med arbete ökar risken för olyckor.

CHOKLADTRYFFELPAJ MED FLINGSALT

TID: 40 MIN + TID ATT STELNA
UGN: 200°
Tryffel ger en väldigt
lyxig känsla.

- 12 BITAR
PAJDEG
2 ½ dl vetemjöl
150 g smör
3 msk florsocker
½ dl kakao
1 äggula
2 tsk kallt vatten

- TRYFFEL
250 g mörk choklad,
minst 60 %
1 äggula
2 ½ dl vispgrädde
¾ dl strösocker
50 g rumsvarmt smör

- TILL SERVERING
flingsalt
2 dl vispgrädde

- GÖR SÅ HÄR
1. Nyp ihop mjöl och smör med fingrarna till en smulig massa. Tillsätt florsocker och kakao. Blanda ner äggulan och vattnet. Arbeta ihop till en deg. Låt vila i kylskåp ca 30 min.
2. Smörj en pajform, cirka 25 cm i diameter, gärna med löstagbar kant. Tryck ut degen i formen, nagga den i botten med en gaffel och ställ den kallt ytterligare 30 min. Sätt ugnen på 200°. Grädda pajskalet i cirka 10 min. Låt svalna.
3. Hacka chokladen fint. Vispa upp äggulan i en kopp. Koka upp vispgrädden, tillsätt sockret och rör om tills det lösts upp. Låt svalna en stund, och vispa sedan snabbt ner äggulan och blanda ner den hackade chokladen.
4. Rör tills chokladen har smält och tillsätt till sist smöret i små klickar. Rör till en slät tryffel och håll den i det avsvalnade pajskalet. Ställ kallt över natten för att stelna.
5. Innan servering, strö över flingsalt. Vispa grädden och servera till.



EN MER NATURLIG ENERGIDRYCK MED
SMAKEN I FOKUS SOM PASSAR EN
AKTIV OCH BALANSERAD LIVSSTIL HOS
EN NY VÅG AV ENERGIKONSUMENTER

- ✓ Sockerfri
- ✓ Vegansk
- ✓ Naturliga färg- och smakämnen
- ✓ Växtbaserat koffein
- ✓ Inga tillsatta konserveringsmedel

Åldersgräns 15 år. Lokala avvikelser kan förekomma.

Prova tidningen

Land

På köksbordet sedan 1972

12 nr
+ valfri gåva
289 kr
+ 49 kr i porto

Välj boken
Taylor & Surtanten
– en riktig grundbok
för dig som vill odla
dina egna grönsaker
eller en vacker skål
i glas från littala
på köpet!

Värde 299.-

Värde 479.-

Missa inte i höst!

Fiskekulturen i Halland lever vidare

Kålroten – det godaste du smakat

Hundens tänder – expertens viktiga råd

Bästa blandningen av kryss & pyssel

Beställ smidigt via webbadress nedan, QR-kod eller skicka in talongen.

kampanj.land.se/mersmak4

- ☐ 12 nr av Land för endast 289 kr (värde 468 kr) Jag får skålen "Kastehelmi" (värde 479 kr) porto 49 kr tillkommer. **Totalt sparar jag 658 kr.**
KOD: LAF 236836
- ☐ 12 nr av Land för endast 289 kr (värde 468 kr) Jag får boken "Taylor & Surtanten" (värde 299 kr) porto 49 kr tillkommer. **Totalt sparar jag 478 kr.**
KOD: LAF 236837
- ☐ 12 nr + 4 extra nr av Land för endast 289 kr (ord. pris 624 kr). Fraktfritt! **Totalt sparar jag 335 kr.**
KOD: LAF 236838

Namn

Adress

Postnr/Ort

Telefon/Mobil
Mobilnummer krävs av PostNord för avisering av premie.

E-post

☐ Jag önskar få en digital faktura skickad till min e-post **BRA MILJÖVAL**

BESTÄLL ENKELT



SKANNA MIG

Erbjudandet gäller t. o. m. 2024-10-31 och endast nya prenumeranter i Sverige. Prenumerationen fortsätter i en bekväm tillsvidareprenumeration – avsluta när du vill. Gåvoprenumeration avslutas automatiskt. Ev. premie levereras 2-3 veckor efter inbetalning. Porto 49 kr tillkommer vid val av premie. De uppgifter du lämnar kommer att användas av LRF Media AB och dess samarbetspartner t ex för leverans av beställda produkter, för fakturering och för att kunna ge dig tillgång till nya erbjudanden. För fullständiga villkor och information om hur LRF Media AB behandlar personuppgifter om dig som prenumerant, gå in på lrfmedia.se/avtalsvillkor och lrfmedia.se/personuppgiftspolicy. Tidningen ges ut av LRF Media AB, Järnvägsgatan 9, 685 30 Torsby, tel 010-184 40 89, e-post: kundservice@lrfmedia.se

Frankeras ej
Mottagaren betalar
portot

Land

Svarspost
200 782 85
685 20 Torsby

Sara, vi vill ha tips på rätter som lyser upp vardagen!

Inga problem. Det här löser vi!

Med lite planering och kanske ett nytt sätt att tänka kring både matlagandet och middags-situationen kommer höstens middagar kunna bli **MAT ATT LÄNGTA HEM TILL!**

TEXT: ANNA GIDGÅRD RECEPT: SARA BEGNER
MATFOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT



FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

Det kom ett brev till redaktionen...

Hej!

Våra tjejer älskar verkligen mat, de tycker om att gå ut och äta rätter som poké bowl och sushi. Vi skulle gärna vilja stötta dem i sitt matintresse och skulle behöva lite tips och inspiration till hur vi kan laga mat som känns lite utöver det vanliga, men som samtidigt funkar i vardagen (vi har ju en hel del annat som tar vår tid).

Sara Begner: Vilken härlig fråga! Mat att längta hem till är ju en av vardagens guldkanter, och planering är en av nycklarna. Men också inställningen; att mat är något härligt och att själva matlagningen kan vara något roligt att göra tillsammans.

1 Planering gör allt lättare

Det kan vara något så enkelt som att ta fram fisken ur frysen dagen före. Eller att göra en stor sats köttfärsås en dag för att nästa dag kunna göra lasagne, eller att vecko-planera – för att kunna längta till rätterna.

2 Snabbare startsträcka

När du ändå står i köket (kanske på söndagen?) kan du förbereda några rätter som sedan står nästan färdiga i kylen. Då kan du göra det sista vid servering. T ex kan du göra salsan, kålsallad eller peston i förväg och sedan koka pasta, ris eller potatis samma dag.

3 Likt men ändå inte

Vissa rätter kan vara svåra att göra hemma, men fishtaco är ett exempel där smakerna är "rätt" men tillagningen enklare än en poké bowl med alla tillbehör.



Servera rätten i tunnbröd så blir det hemgjord tunnbrödsrulle!

Måndag

KORVBRICKA MED POTATISMOS & RÄKSALLAD

TID: 45 MIN

Korvmojsmat som är både smakrik och genuin.

TILL SERVERING
räksallad, bostongurka, ev ajvar relish och surkål

4 PORTIONER

♣ 8 korvar, t ex lammkorvar

POTATISMOS

♣ 1 kg mjölig potatis
♣ 3 dl mjölk
♣ 2 msk smör

KARAMELLISERAD LÖK

♣ 500 gul lök
♣ 1 msk smör
♣ 1 msk neutral olja
♣ ½ msk strösocker
♣ ½ tsk salt
♣ 2 krm grovmalen svartpeppar

TIPS! Gör egen räksallad: Blanda 250 g skalade räkor, ½ dl majonnäs, ½ dl crème fraîche, 1 msk dijonsenap, 1 msk chilisås (typ Heinz) och 1 msk färsk pepparrot. Smaka av med salt.



VI SOM FICK HJÄLP!

Familj: Maria Sundqvist, affärsområdeschef vardagshandel, Anders Nyström, platschef, barnen Fanny, 13, Milla, 8, och Svante, 3 år.

Bor: I hus i Luleå.

Gör: "Vi är aktiva, med mycket friluftsliv och sociala aktiviteter, och vi jobbar heltid. Ibland tältar vi med familjen och vandrar."

Mer Smak i samarbete med Coops leverantörer

Nytt på hyllan!

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



DAVA RAPSOlja i supersmart sprayform

Rapsolja är ett absolut måste i köket vid matlagning och bakning, och DAVA rapsoljespray är ett bra val. Vår rapsolja är smart och lätt att använda, eftersom du både kan spraya den direkt i stekpannan när du ska steka och använda den till sallads-dressing. Du minskar också mängden olja genom att använda en spray, eftersom den doserar mängden åt dig.

Finns i två varianter: Neutral & Vitlök.

En perfekt start på dagen!

TREKANT HAVRE

Efterlängtat knäckig nyhet



Nu kommer en efterlängtat nyhet i Leksands Knäckebröds klassiska trekantsfamilj; Trekant Havre. Lika populär som trekantsformen på knäckebröd är, är också havre-smaken.

Havreknäcket är ett sprött ljust knäckebröd med härlig havresmak, perfekt till ost och marmelad på morgonen eller tekoppen på kvällen.

TÄRNAD RÖKT PANCETTA

Med smak av Italien

Tulip lanserar tärnad rökt pancetta som uppföljningen till succén Tulips lufttorkade pancetta. Tulips Pancetta är naturligt rökt över bokved & förpackningen består av minst 60 % återvunnen plast. Avnjutes i Carbonara eller i en sallad. Buon Appetito!



Ta genvägen till det italienska köket med Tulips Pancetta.

Gör om flera smålån till ett lite större

Ansök
och få svar
direkt!



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 600 000 kr utan uppläggningsavgift. Som medlem får du dessutom lägre ränta när du ansöker på coop.se/samlalån.



Vid 8,67% rörlig ränta är den effektiva årsräntan 9,02% för ett annuitetslån på 165 tkr med 10 års återbetalningstid, uppläggningsavgift 0 kr och aviavgift 0 kr med autogiro. Individuell ränta 5,20%–16,95%. Kreditgivare MedMera Bank (2024-02-27).

BARNENS FAVORIT



Tisdag

ASIATISK FÄRS MED MANGOSALSA

TID: 30 MIN

Den söta salsan är perfekt till färsen med jordnötter.

1 lime

2 salladslökar
(eller fler om du vill)

4 PORTIONER

- 3 dl **jasminris**
- 500 g **fläskfärs**, blandfärs eller annan färs
- 1 msk riven **ingefära**
- 2 **vitlöksklyftor**, rivna
- 1 tsk **chiliflakes**
- olja** till stekning
- 2 tsk **sesamolja**
- 2 msk **ljus soja**
- jordnötter**

MANGOSALSA

- 250 g **fryst mango**, tinad
- 1 kruk **koriander**, hackad

TOPPING

- koriander**
- lime**

GÖR SÅ HÄR

- Koka riset. Stek färs, ingefära, vitlök och chiliflakes i olja och sesamolja tills färsen är genomstekt. Smaksätt med soja och strö över jordnötter.
- Mangosalsa:** Blanda mango med koriander, limesaft och salladslök.
- Servera färsen med ris, mangosalsa, koriander och lime.

TIPS!

Utifrån säsong och tillgång på grönsaker kan du låta bitar av paprika och zucchini eller till exempel riven morot steka med köttfärsen för att få mer grönsaker i rätten.



Onsdag

MELTED TACOWRAP

TID: 30 MIN

Tacotisdag som känns superfräsch med kålsalladen.

4 PORTIONER

- 8 stora **tortillabröd**
- 600 g **färdig tacokryddad kyckling**, tinad
- 150 g **riven ost**
- 1 **röd paprika**, tärnad
- 1 **rödlök**, hackad

KÅLSALLAD

- 300 g **vitkål**, strimlad
- 150 g **morot**, strimlad
- 3 msk **vitvinsvinäger**
- ½ dl **rapsoja**
- ½ dl **vatten**
- ½ tsk **salt**
- 2 krm **nymald svartpeppar**

TIPS!

Färdig tacokyckling finns i frysdysken! Om man vill ha något krämigt till kan man ta gräddfil blandat med sweet chilisås.

Vill du också få hjälp av Sara?

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

GÖR SÅ HÄR

- Blanda kycklingen med ost, paprika och lök. Fyll varje bröd med röran och vik ihop.
- Hetta upp en stekpanna med olja och lägg i bröden, stek tills osten smält och kycklingen är varm.
- Kålsallad:** Blanda vitkål och morot med vinäger, olja, vatten, salt och svartpeppar.
- Servera den grillade wrapen med kålsalladen.



Torsdag

PASTA MED SVARTKÅLSPESTO

TID: 30 MIN

Mättande och gott.

4 PORTIONER

- ✿ 400 g rigatoni
- ✿ 300 g svartkål
- ✿ 3 vitlöksklyftor
- ✿ 75 g parmesan
- + till topping
- ✿ 1 citron, skal
- ✿ ½ dl pumpakärnor, rostade
- + till topping
- ✿ 2 msk olivolja
- + till topping
- 1 ½ dl svartkålvatten
- ✿ 2 burrata/4 miniburrata
- ✿ salt, svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Ta bort roten från svartkålsbladen. Koka bladen med vitlöksklyftor och salt ca 10 min. Ta upp svartkål och vitlöksklyftor (spara vattnet).
2. Mixa svartkål och vitlöksklyftor med parmesan, citronest, pumpakärnor, olivolja och lite av svartkålvattnet till en slät kräm. Smaka av med salt och svartpeppar.
3. Koka pastan al dente och blanda med svartkålspeston. Servera toppad med burrata, pumpakärnor, parmesan, olivolja och nymalen svartpeppar.

TIPS! Det går bra att byta svartkålen till grönkål, och även variera pumpakärnorna med pinjenötter. Om du tycker om Västerbottensost kan du ta det i stället för parmesan.



Fredag

FISHTACO MED COLESLAW

TID: 30 MIN

Frasig fisk, krämig kål, picklad rödlök – perfekt start på helgen!

4 PORTIONER

- ✿ 12 hårda tacoskal
- ✿ 600 g torskfilé
- ✿ salt, svartpeppar
- ✿ 1 ägg
- ✿ 3 dl pankoströbröd
- ✿ olja och smör

COLESLAW

- ✿ 300 g vitkål, strimlad
- ✿ 150 g morot, strimlad
- ✿ 1 dl majonnäs
- ✿ 2 tsk dijonsenap

TILL SERVERING

picklad rödlök, koriander, lime

GÖR SÅ HÄR

1. Coleslaw: Blanda vitkål och morot med majonnäs och dijonsenap. Smaka av med salt och svartpeppar.
2. Skär fisken i stora kuber, salta och peppra. Doppa i lättvispat ägg och sedan i pankoströbröd.
3. Hetta upp rikligt med olja och smör i en stekpanna och stek fisken till fin färg runt om. Låt rinna av på hushållspapper.
4. Värm skalen enligt förpackningens anvisning. Fyll med coleslaw och fisken. Toppa med picklad rödlök, koriander och pressad limesaft.

PICKLAD RÖDLÖK: Skiva 2 rödlökar i tunna skivor. Koka upp 1 dl socker, ½ dl ättiksprit och 1 dl vatten i en kastrull. Lägg ner rödlöken och låt den svalna i lagen. Vänd runt då och då. Håller 1–2 veckor i kylskåp.



wasac02.com

SMAKA!



RIKA PÅ FIBER

LAX i krämig sås

Lent och syrligt och alldeles, alldeles underbart.
Som bjudmat eller när du bara vill äta extra gott!

RECEPT: SARA BEGNER FOTO & STYLING: EVA HILDÉN

Fredrik Schelin, sommelier, har valt drycker som passar till höstens goda middagar, både till den krämiga laxen och till höstens mustiga grytor.

Hösten är här och kalla maträtter byts mot varma. Grillen har slocknat och i stället är det höstens råvaror som fyller butikerna, med mängder av rotsaker i alla former, den nyplockade svampen från skogen, vilt, fisk och skaldjur.

Här intill finns vintips till laxen, men under hösten är också långkok och grytor ett fint sätt att laga mat. Förutom att den långa tillagningstiden och låga temperaturen gör att alla smaker visar upp sig finns det många andra fördelar. Du spar tid genom att lägga köttet helt i grytan och bara klyva ner rotfrukter och lök. Och en stor sats gör att morgondagens middag redan är klar. Till långkok kan du

också använda lite billigare kött, fläskkarré, som ofta är väldigt smakrikt, men som behöver lite mer tid på sig.

Det generella att tänka på vad gäller alla mustiga grytor är smakbryggarna. Till exempel att en gryta med vin i kan mötas av samma vin till maten. Eller så skapar man en brygga genom att servera en vinbärs-gelé till grytan om vinet du valt har toner av svarta vinbär eller körsbär. Är rätten örtig kan du försöka hitta ett vin med örtighet. Och överlag tänker jag ofta på att minska på kvantiteten och öka kvaliteten.

Det finns ett härligt reportage med choklad på sidan 18. Mörkt röda viner med chokladtoner, gärna från nya världen, är delikata till choklad.

Hoppas att du har en härlig höst!

Fredrik Schelin driver
DinVinguide.se.



LAX I KRÄMIG GRÄSLÖKSSÅS

TID: 30 MIN

En riktig helgrätt!

Pressad potatis är så gott till laxen och såsen.

4 PORTIONER

- 500 g laxfilé
- salt, peppar
- 2 msk smör
- pressad potatis

GRÄSLÖKSSÅS

- 3 schalottenlökar, finhackade
- 1 liten vitlöksklyfta, finhackad

- 1 msk smör
- 1 dl vitt vin
- 1 dl vatten
- 1 fiskbuljongtärning
- 2 ½ dl syrad grädde eller crème fraîche
- 1 kruka gräslök, finhackad
- 1 dl plockad dill

GÖR SÅ HÄR

- Dela laxen i fyra bitar. Salta och peppra.
- Stek hastigt på hög

värme på båda sidor. Ta upp laxen.

3. Stek lök och vitlök i smör på låg värme i pannan tills löken mjuknat. Tillsätt vin och låt koka en liten stund. Tillsätt vatten, buljongtärning och grädde och låt koka ihop.

4. Sila såsen och häll tillbaka i pannan (eller mixa den). Tillsätt gräslök och lägg i laxen. Låt laxen bli varm i såsen och strö över dill. Servera med pressad potatis.



Servera gärna den krämiga laxen med lite grönsallad eller tomat sallad.

BÄSTA DRYCKEN I HÖST



Domaine Fernand Engel Crémant d'Alsace Chardonnay, Nr 7520. 99 kr.
Ekologiskt! Halvflaska med full smak. Stilfull crémant med allt på plats – struktur, mineraler, frisk sälta och frukt i form av gröna och röda äpplen och mogen citrus. Strålände till lax med krämig sås.



L Chardonnay, 2023. Nr 5649. 279 kr.
Uppfriskande och livlig chardonnay. Bakom L Chardonnay hittar vi Laroche, en erkänd producent i Frankrike. Ett vin med solmogen citrus, frisk mineral, lätt stenrök och ett långt, lätt krämigt avslut. Läckert till laxen.



Gosa Monastrell, 2022. Nr 6297. 249 kr.
Ekologiskt! Bärigt och lättsamt från Spanien, gjort på druvan monastrell som även förekommer i Frankrike under namnet mourvèdre. Sötfruktiga smaker av skogsbär, plommon och lite ekfat. Ett folkligt vin med spansk elegans – perfekt till höstens grytor!



Alain Jaume Côtes du Rhône Grand Veneur Organic Reserve, 2022. Nr 72034. 135 kr.
Ekologiskt! Piggt och tillgängligt vin från pålitliga familjefirman Alain Jaume. Duon grenache och syrah ordnar med saftiga skogsbär, nymald peppar och toner av viol, allt med ekologisk certifiering dessutom!



Il Segreto Sangiovese, 2022. Nr 73684. 119 kr.
Ekologiskt! Charmigt och lätt rustikt från Marche på Italiens östkust. Druvan sangiovese bjuder på friska körsbärstoner varvat med ceder, torkade örter, eneträ och bra spänst. Pasta rossa per favore!

Välkomnande bubbel

Alkoholfritt! Balanserad cider, med friska toner av mandel, mogna äpplen, lite smör och bra kraft. Halvtorr men utan påtaglig frukt-sötma. Som gjutet till crêpes och ostar som chèvre och brie.

Cider Spritzer, halvtorr äppelcider, 75 cl. Pris på coop.se: 42,95 kr. Finns i Coops butiker. Lokala avvikelser kan förekomma.



LOKALA AVIKELSER KAN FÖREKOMMA.

ZOÉGA^s

UPPTÄCK ZOÉGAS KAPSLAR

by **NESPRESSO®**



Känsla, passion och smak i en kapsel.

I BUTIK NU!

MER MEDLEM

Nr 4 • Höst 2024.

För dig som har Coop-kort och bor i Stockholm, Södermanland, Uppsala och Östergötland.



Lars Ericsson,
vd för Coop Östra.



Nu heter vi **COOP ÖSTRA!**

Konsumentföreningen Stockholm har bytt namn – välkommen till Coop Östra.

SEDAN 2022 består KfS inte längre bara av Stockholm utan även av Södermanland, Uppsala och Östergötland. Med sina 1,3 miljoner medlemmar är föreningen Sveriges största konsumentförening. Namnbytet till Coop Östra klubbades igenom på föreningsstämman 25 maj. Det nya namnet får därmed samma struktur som Coop Sveriges övriga föreningar.

För dig som medlem hoppas vi att förändringen kommer märkas i ännu fler fina erbjudanden. Vår webbadress har redan ändrats till coopostra.se, föreningens

adresser i sociala medier är nya och nyhetsbrevet har ny avsändare. I övrigt kommer ditt medlemskap fungera som vanligt. Du behåller dina poäng och förmåner och behöver inte byta kort eller vidta några andra åtgärder.

– Konsumentföreningen Stockholm har funnits i över hundra år. Att vi nu byter namn förändrar inget i vår stolta historia utan visar bara att vi verkar i takt med vår samtid. Och det blir tydligt för alla att vi är en del av Coop, säger Lars Ericsson, vd för Föreningen Coop Östra. ♥

Text: Anna Thorsell

Tips för en roligare höst!

Du vet väl om att du får ta del av många roliga och intressanta evenemang när du är medlem i Coop Östra? Familjedagen på Skansen i slutet av sommaren varje år, har blivit en uppskattad tradition då medlemmar får fri entré. Årets upplaga lockade nästan 28 000 besökare. Under hösten kan du gå på mässor och digitala föräldraseminarier. Läs mer på sista sidan och på coopostra.se/erbjudanden.



Över hundra år med medlemsnytta

Konsumentföreningen Stockholm, numera Föreningen Coop Östra, bildades 1916. Nu liksom då är syftet med ett gemensamt ägande att skapa ekonomisk nytta för medlemmarna och att samtidigt göra det möjligt att bidra till en hållbar utveckling för människor och miljö. Så här inspirerande skrev Kooperativa Förbundet i sin verksamhetsberättelse redan 1905:

"Låtom oss tydligt och klart se att den rörelse vi arbetar uti icke är någon vanlig krämarrörelse, utan ett ekonomiskt system vars främsta mål måste vara en lyckligare mänsklighet."

TÄVLING!

Tio vinnare får 200 kr i presentcheck på Coop.

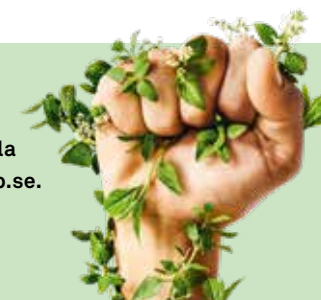
Vem vann Änglamarkspriset 2023?

Änglamarkspriset ges till en person, organisation eller företag som gjort särskilt värdefulla insatser inom miljö och ekologi. Den 21 oktober öppnar röstningen på årets finalister på coop.se.

Lämna ditt svar på frågan i rubriken genom att gå in på coopostra.se/tavling eller skicka ett vykort till Coop Östra, Box 3259, 103 65 Stockholm senast 31 oktober 2024.

Vinnarna presenteras på coopostra.se.

MER SMAK NR 4 2024



JONAS CORBELL
kökschef, Coop Hagastaden



Han är expert på att minimera svinnet

Jonas Corbell, kökschef på Coop Hagastaden, vet hur du minimerar matsvinnet. Han och hans team är experter på att rädda ätbar mat från att hamna i soporna.

– Här tar vi vara på allt. Inget får förfaras, konstaterar han.

EFTER ATT HA jobbat som kock på restauranger som Österlånggatan 17 och Le Rouge värvades Jonas Corbell till Coop Hagastaden när butiken öppnade för fyra år sedan. Han lockades av hållbarhetsprofilen och har sedan start lett arbetet i butikens restaurangkök. Där förvandlas exempelvis färskvaror som närmar sig bäst före-datum och trötta grönsaker till magiska rätter som serveras i butikens bistro eller säljs som take away. Menyn styrs av vilka råvaror som behöver tas tillvara.

– Det absolut roligaste med jobbet är att man måste vara kreativ, säger Jonas Corbell. Det gäller att hela tiden förändra och förnya vårt utbud. När butiken öppnade beställde jag hem tio kilo köttfärs. Sedan dess har jag inte behövt beställa hem mer, det har räckt med den färs vi tar vara på i butiken. När det gäller färskvaror som kött, fisk och kyckling är vår rutin att frysa in dem när det är 2–3 dagar kvar till bäst

före-datum. När vi fått ihop tillräckligt med färs lagar vi till exempel pannbiff, köttfärssås och köttbullar. Köttbullarna är ett stående inslag på menyn.

Produktionsköket består av Jonas och ytterligare tre kockar som inte bara serverar biströn med frukost, lunch och middag, utan även butikens kafé och salladsbar.

– Tack vare att köket kan ta till vara på så mycket slängs endast 2,5 procent av de livsmedel som annars blivit matavfall, säger Jonas Corbell.

ENLIGT LIVSMEDELSVERKET slänger svenska hushåll cirka 15 kilo ätbar mat per person och år. Det som oftast blir matsvinn är frukt, grönsaker, bröd och matrester. Dessutom hålls 18 kilo mat och dryck ut i vasken, per person och år. För en familj på två vuxna och två barn motsvarar matsvinn en kostnad på mellan 3 000 och 6 000 kronor per år.

Ett sätt att minska svinnet i ditt eget kök är enligt Jonas Corbell att väga lita mer på dina sinnen:

– Titta, lukta och smaka alltid innan du slänger. ♥

Text: Anna Thorsell

Foto: Magnus Liam Karlsson

Morötter: Lägg mjuka morötter i iskallt vatten i kylskåpet och låt dem dra ordentligt. Då blir de som nya. Jonas Corbell brukar pickla trötta morötter med senapsfrön, ett tillbehör som är gott till det mesta. Han tipsar även om att morötter är goda att rosta i ugnen, eller varför inte göra en morotsoppa?

Matsvinnsdagen!

Den 29 september varje år är Internationella matsvinnsdagen. FN initierade dagen 2020 för att öka medvetenheten kring matsvinnets påverkan på klimatet och fokusera på lösningar. FN:s globala hållbarhetsmål är att halvera världens matsvinn till 2030.

JONAS TIPS: Så tar du vara på frukt och grönt

Potatis: Potatis bör förvaras mörkt och svalt. Har den börjat gro kan du skära bort groddarna och använda potatisen till stomp, puré eller tärna ner i en soppa.

Vitkål: Ska förvaras i kylskåp för att bevara sin spänst. Om kålen ser vissen ut, skär bort nedersta delen av stjälken och lägg kålen i isvatten

tills bladen återfår spänsten. Supergod att syra för att förlänga hållbarheten. (Recept på surkål hittar du på coop.se.)

Broccoli: Håller bäst i kylan. Förvaras gärna i plastpåse då den är känslig för etylengas från andra grönsaker. Även broccolin kan återfå sin spänst med isvatten. Skär bort delar som blivit fula och gör sedan exempelvis en broccolisoppa.

Tomat: Förvaras i rumstemperatur för att behålla sin smak. Förläng hållbarheten genom att till exempel ugnsrosta och låta svalna. Vänd sedan runt med olivolja och citron. Perfekt tillbehör!

Gurka: Även gurkan trivs bäst att förvaras i rumstemperatur. Men håll koll. Är den hängig kan den picklas med ingefära och dill. Supergott!



Fruktskålen: Är äpplet lite fult, skär bort skadan, tärna och stek resten med smör och kardemumma. Frys in till en äppelpaj. Bruna bananer kan skalas, skivas och frysas in till smoothien. Melon, druvor och bär är perfekt att frysa och använda till bål, med eller utan alkohol.



MOROTSSOPPA MED INGEFÄRA

TID: 40 MIN

Oavsett om du har trötta eller pigga morötter i kylan, testa den här goda morotsoppa.

(Recept: Restaurangköket Coop Hagastaden.)

4 PORTIONER

- ✦ 1 gul lök, skalad och grovhackad
- ✦ 2 vitlöksklyftor, skalade och finrivna
- ✦ 1 msk ingefära, skalad och finrivna
- ✦ 2 citrongräs, skurna i mindre bitar
- ✦ 1 jalapeño, urkärnad och strimlad
- ✦ 1 msk röd currypasta
- ✦ 1 tsk rörsocker
- ✦ 600 g morot, skurna i bitar
- ✦ 1 lime, zest och juice
- ✦ 2 ½ dl kokosgrädde
- ✦ 6 dl vatten
- ✦ 2 dl vitt vin
- ✦ 2 msk vitvinsvinäger
- ✦ 1 tsk sesamolja
- ✦ 2 dl grädde
- ✦ 2 msk japansk soja
- ✦ 1 msk fisksås
- salt



GÖR SÅ HÄR

1. Hetta upp olja i en stor kastrull och fräs lök, vitlök, ingefära, citrongräs, jalapeño, currypasta och socker. Rör om då och då.
2. Lägg i morötter och limezest. Häll på kokosgrädden och låt fräsa så att den karamelliseras (blir som kola i konsistensen). Häll på vatten, vitt vin, vinäger och sesamolja. Sänk värmen, låt koka tills grönsakerna mjuknat.
3. Häll i grädde, soja och fisksås, ge soppan ett snabbt uppkok.
4. Mixa till en slät soppa, och sila genom en finmaskig sil. Smaka av med salt och limejuice.

Fairtrade för schyssta val

Den 7 till 20 oktober är det Fairtrade-veckor i din butik. Du känner säkert igen märkningen, som du ser här nedanför. Men visste du att Fairtrade är en internationell certifiering som verkar för en mer hållbar världshandel med respekt för mänskliga rättigheter och miljö? Genom att välja en Fairtrade-märkt vara i butik bidrar du till en socialt hållbar konsumtion som gör skillnad för odlare och anställda i länder med utbredd fattigdom.

I svenska butiker kan du hitta en mängd olika Fairtrade-märkta varor, till exempel kaffe, te, kakao, chokladkakor, nötter, ris, quinoa, glass, socker, honung, godis, vin, rosor, bollar, bananer och annan frukt.



DET ÄR BONUS att vara medlem!

Det lönar sig att vara poängjägare på Coop. I Coop-appen hittar du cirkeldiagrammet som visar hur mycket pengar just du sparar varje månad.

Det finns många sätt att tjäna bonuspoäng.

Bli en poängjägare du också!



Så hittar du till din bonusöversikt:

Öppna Coop-appen och logga in. Gå in på Min profil, högst upp till höger. Klicka på bonusöversikten.



Dina bonuspoäng blir pengar tillbaka

Varje tusenlapp du handlar för på Coop ger bonus. Bonusen blir större per krona ju mer du handlar. Varje månad börjar du om på första nivån, se illustrationen här intill.



Du kan använda dina bonuspoäng när du vill. Det finns flera sätt att tjäna extra bonuspoäng, med **Coop Mastercard Mer**, **Coop Matkonto** eller genom att **handla hos någon av våra partner**, vars erbjudanden du hittar på coop.se. Bra va?

1) Bonus från köp hos Coop

Du får bonuspoäng på nästan allt du handlar i våra butiker och online.

2) Bonus från kampanjer med mer

Poängkampanjer i butik och online låter dig tjäna extra mycket bonuspoäng. Så håll utkik efter kampanjer som till exempel dubbla poäng på Änglamarks varor.

3) Nyttjade rabatter

Medlemspriser och personliga erbjudanden är några av våra medlemsrabatter.

4) Coop Mastercard Mer & Coop Matkonto

Tjäna upp till 0,5 poäng extra per krona, utöver bas-poängen, med Coop Mastercard Mer, överallt i världen. Läs mer på: coop.se/medlem/bli-medlem/coop-kort/

5) Bonus från partner

Genom våra samarbeten med andra företag får du som medlem chans till rabatt och extra bonuspoäng även hos dem.

Läs mer på: coop.se/partner

6) Bonus på köp hos X:-tra

Du får alltid 0,5 poäng per krona i våra X:-tra-butiker.

DIN BONUS VÄXER FÖR VARJE HANDLAD TUSENLAPP

Handla för 8 000 kr – få **26 000 p**

Handla för 4 000 kr – få **7 000 p**

Handla för 2 000 kr – få **2 000 p**

Handla för 1 000 kr – få **1 000 p**

Från 6 000 kr och uppåt får du 5 000 bonuspoäng för varje tusenlapp du handlar för.

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

FOTO: KIVIKS MUSTERI

Svenska äpplen hela vintern!

Numera kan du köpa svenska äpplen i butik hela vintern. Must är ett annat sätt att njuta av den härliga äppelsmaken året om.

Många trädgårdar vittnar om att äppelskörden var riklig i år. Men det finns lokala skillnader. När blommorna har kommit är äpplena extra känsliga och en frostnatt kan snabbt förstöra skörden i en hel odling.

I Skåne odlas 90 procent av de svenska äpplena. Kiviks Musteri har t ex 200 000 träd.

– Vi har 50 olika äppelsorter i våra odlingar, och i år kom vi igång med skörden tidigare än på många år. Arbetet med bland annat sorteringen har varit större i år på grund av frost- och hagel-skadade äpplen, men volym-mässigt ser det helt okej ut, säger Carl Levinsson, ägare i femte generationen på Kivik.

Han berättar att de äldre äppelsorterna ofta har kraftigare arom än de nyare sorterna, och därför lämpar sig extra bra att utveckla fylliga äppelmuster av.

Äppelmust får alltmer upp-märksamhet som måltidsdryck och kan provas på samma sätt som vin och öl.

Helg!

ELLER BARA LITE GULDKANT I VARDAGEN

VARM ÄPPELDRINK



GÖR SÅ HÄR

1. Mät upp äppelmust och sirap i en kastrull. Lägg i kanel och äpple.
2. Koka upp under omrörning och sjud 2–3 minuter.
3. Ta av från värmen och smaka av med citronsaft och ev rom. Fördela i värmetåliga glas eller koppar. Servera gärna med äppelchips.

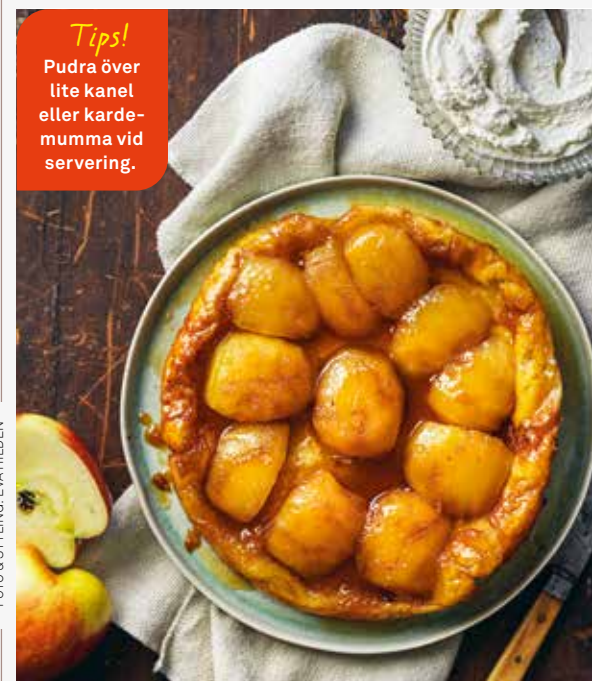
4 glas

- ★ 1 liter äppelmust/råsaft av äpple
- ★ 2 msk lönnsirap eller honung
- ★ 3 kanelstänger
- ★ 1 äpple i skivor
- ★ färskpressad citronsaft
- ★ 1 dl rom (kan uteslutas)

Tips!

Pudra över lite kanel eller kardemumma vid servering.

FOTO & STYLING: EVA HILDÉN



KARAMELLÄPPLEN MED MASCARPONEKRÄM

TID: 40 MIN UGN: 225°

En variant på Tarte tatin med kolasmak som är ljuvlig till den mjuka äppelsmaken.

6 PORTIONER

- 4 äpplen
- 1 ½ dl råsocker
- 75 g smör
- 1 paket kyld smördeg
- 250 g mascarpone
- 2 dl grädde
- 2 msk socker
- 1 tsk vaniljpulver

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°. Skala, kärna ur och halvera/klyfta äpplena.

2. Smält sockret försiktigt i en ugnstålig stekpanna tills det är gyllene. (Låt det inte bli för hett, då blir det hårt.)

3. Tillsätt smöret och rör tills det smält. Lägg äpplena med den runda sidan nedåt i pannen. Skär ut en passande rund bit ur smördegen och täck pannen med degen.

4. Grädda i ugnen ca 25 min. Ta ut pannen och låt svalna ca 5 minuter. Lägg över en tallrik och vänd snabbt kakan upp och ner, var försiktig så att du inte bränner dig.

5. Vispa ihop mascarpone, grädde och socker, tillsätt vaniljpulver. Servera kakan med den vispade mascarponegrädden.

THIRSTY FOR MORE



Jennie Walldéns BÄSTA MAT!

Hon har fått hela Sverige att våga prova både crispy chili och sriracha. Vi har fått välja ett par rätter ur hennes nya bok där **TEMAT ÄR SMAK!**

RECEPT: JENNIE WALLDÉN (UR BOKEN "SMAK") FOTO: LENNART WEIBULL



FRASIG FETAOST MED TZATSIKI & SALLAD

TID: 45 MIN

Perfekt kombo av fräscht, frasigt och riktigt mättande.

4 PORTIONER

- 800 g kokt potatis med skal
- 3 vitlöksklyftor, rivna
- 4 msk olivolja
- salt och nymalen svartpeppar

FRASIG FETAOST

- 4 fetaostar
- 3 msk vetemjöl
- 1 ägg, uppvispat
- 3 dl pankoströbröd
- olivolja att steka i

Tips!
Strö gärna
över lite
chiliflakes.

TILL SERVERING

- 4 tomater, i munsbitar
- 15 cm gurka i munsbitar
- 1 rödlök, tunt skivad
- 100 g kalamataoliver
- tzatziki

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 200°.
- Lägg potatisen på en plåt med bakplåts-papper. Tryck till de kokta potatisarna med en liten kastrull. Blanda vitlöken med oliv-oljan, lite salt och peppar. Ringla oljan över potatisen och rosta gyllene i ugnen ca 20 min.
- Häll mjölet i en djup tallrik, ägget lite upp-vispat i en annan och panko i en tredje. Vänd ostarna i mjöl, sedan i ägg och sist i panko. Stek i generöst med olivolja tills osten är gyllene. Ta upp och låt rinna av på tredubbla lager hushållspapper.
- Servera osten med potatis, grönsaker, oliver och tzatziki.

Tzatziki

GÖR SÅ HÄR:

Riv 10 cm gurka, krama ur och blanda med 3 dl turkisk yoghurt, 1 riven vitlöks-klyfta och 1 msk olivolja. Smaka av med salt och peppar.



IT'S MORE THAN COFFEE,
IT'S STARBUCKS® *by* NESPRESSO®



SESAMPOTATIS MED ASIATISK SKAGENRÖRA

TID: 45 MIN

Huurr gott som helst!
Du blir geniförklarad om
du bjuder på detta.

4 PORTIONER

- 900 g mjölig potatis
- 100 g smör
- 1 dl sesamfrön
- 2 vitlöksklyftor, finhackade salt och svartpeppar

ASIATISK SKAGENRÖRA

- 1 dl majonnäs
- 3 msk turkisk yoghurt
- 1 vitlöksklyfta, riven
- 2 msk srirachasås
- 4 msk finhackad gräslök
- ½ liten rödlök, finhackad
- 1 knippe koriander, hackad
- 500 g handskalade räkor

TILL SERVERING

- spåda salladsblad
- 1 lime i klyftor

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 225°.
- Koka potatisen med skal i ca 20 min.
- Bryn smöret i en liten kastrull tills det börjar dofta kola. Dra av från värmen och rör ner sesamfrön och vitlök.
- Låt potatisen ånga av en kort stund och lägg sedan över den på en plåt med bakplåtspapper. Tryck till varje potatis med undersidan av ett stort glas eller en liten kastrull. Fördela sesamsmöret över potatisarna. Salta och peppra, rosta sedan i ugnen tills potatisen är gyllene, ca 20 min.
- Blanda majonnäsen med yoghurt, vitlök, sriracha, gräslök, rödlök och koriander i en bunke. Krama ut ev vätska ur räkorna och vänd ner dem. Smaka av med salt och peppar.
- Fördela potatisen på fyra tallrikar och toppa med skagenröran. Strö över extra gräslök och servera med salladsblad och limeklyftor.

Jennie Walldén är fenomenal
på att gifta ihop klassiska
rätter med nya smak-
sättningar – som här!



FYNDSTÄMPLADE UTVALDA VINER TILL ALLA TILLFÄLLEN

Friska bubblor till skål, vita viner till skaldjur, fisk och matiga sallader och ett varierat utbud av röda viner till höstläckra middagar.



Nr 72601 Cava Stars
Organic Perelada. **EKOLOGISKT**
129 kr, 750 ml. Alk 11,5%.
Stars är en torr, ekologisk årgångscava som bjuder på vackert gyllene färg med en tät ström av fina bubblor. En riktig stjärna på vinhimlen! Som skål och till skaldjur.

**TOPP 3
BÄSTA CAVA 2024**
vinbanken.se 25/7-2024
++++ Aftonbladet 5/1-2024
DUBBELFYND
vinbörsen.se dec 2023



Nr 2089 Ginger Prince Sparkling White
69 kr+pant, 375 ml. Alk 12,5%. **NYHET!**
Fruktig och frisk doft av citrusfrukter, gröna äpplen, krusbär och mineral. Vinet har en frisk smak med små härliga bubblor och inslag av päron, grapefrukt och lime. Servera till mingel, en fräsch sallad, vegetarisk mat eller lättare rätter av fisk och skaldjur. Dare to be different - genom att blanda fantasi och kreativitet firar Ginger Prince alla som är modiga nog att vara lite annorlunda.



Nr 5585 Petit Chablis
169 kr 750 ml. Alk 12,5%.
Lättare glasflaska
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.

**TOPP 5
BÄSTA CHABLIS 2024**
vinbanken.se 21/5-2024
++++ Aftonbladet 1/3-2024



Nr 71947 Guigal Côtes du Rhône Blanc
149 kr, 750 ml. Alk 14,5%.
Guigal bjuder här på en vognier-baserad vit Côtes du Rhône. Ett fylligt och smakrikt matvin till lax, kyckling, rökt fisk och sushi.

++++ Expressen 15/12-2023
FYND!
AoV nr 6-2023
vinbörsen.se augusti 2023



Nr 72782 Piemonte Barbera
Organic
129 kr, 750 ml. Alk 13,5%.
Lättare glasflaska
Ung, frisk och fruktig med inslag av röda bär, körsbär och örter. Ett vin från Piemonte som tydligt speglar sitt ursprung. Servera till dina favoriträtter med pasta, pizza, charkuterier och ljust kött. Eller lätt kylt som sällskapsdryck.
"FYND FRÅN ITALIEN"
Expressen Söndag 16/4-2023

++++ Aftonbladet 31/12-2023



Nr 73672. 5 Finques Reserva
149 kr, 750 ml. Alk 14,5%.
Vinet 5 Finques är en perfekt blend av Pereladas fem toppvingårdar (finques). Nu lanseras hyllade årgången 2018 som snart har lagrats i sex år varav 16 månader på ekfat. Ett smakrikt och fylligt vin med smak av mörka frukter och bär, kryddor, läder och med en balanserad lätt rostad fatton.

"Det är ett vin som imponerar och många kommer att falla i trans över..." Bengt-Göran Kronstam
vinbörsen.se, augusti 2023
SUPERFYND
Dina Viner Professional #466



Nr 73273 Cecchi Chianti
Classico Storia di Famiglia
Organic
139 kr, 750 ml. Alk 13,5%.
Ursprungstypiskt vin, elegant balanserat och smakrikt med sammetslena tanniner, välbalanserad syra och lång eftersmak. Servera till pastan, pizzan eller hårdostar men också ett vin som kan avnjutas på egen hand eller låta det vila i vinkällaren.
FYND
Dina Viner Professional
Munskänkarna 24/3-2024

4/5
Expressen/
AoM 16/2-
2024



Nr 2204 Château Bouscassé
189 kr, 750 ml. Alk 13,5%.
NY DESIGN OCH ÅRGÅNG
Det är en balansakt att göra ett vin som är gott att dricka ungt men som klarar att lagras i årtionden. Antoine Viery som numera leder verksamheten på anrika Château Bouscassé i sydfranska Madiran bevisar med toppårgången 2019 att han har full kontroll. En klassiker i modern tappning firar framgångarna med en ny etikett, ljusare, mer elegant och i takt med tiden.
93p
Robert Parker
Wine Advocate
15/8-2024

wineaffaire.se

Barn som får alkohol hemma
dricker sig berusade oftare än andra barn

MINDRE SALT?

Ät hemlagat

Välkommen till vår nya avdelning! Här resonerar vi om vad hälsa är, med teman som fibrer, mättnad, socker-sanering och fettsorter. Sara Begner, Coops matkreatör som också är näringsterapeut, ger här sin syn på hälsa, den här gången på temat salt.

Vad är det som gör att vi ofta äter för mycket salt?

– Salt är smakbärande och gör de flesta råvaror "godare". Vi saltar mer här i Norden än runt Medelhavet, kanske för att vi har haft en tradition att konservera med salt. Vi är vana vid det historiskt och har fallenhet för salta smaker. Ju mer salt man äter desto mer salt vill man ha.

Kan man enkelt få ner saltmängden?

– Det som är viktigt att veta är att 70–80 procent av saltet vi får i oss kommer från halvfabrikat. Det är oftast inte från dina hemgjorda rätter saltet kommer, utan kanske i lunchrätten eller om du alltid saltar efteråt på din hemlagade mat.

Var finns det här saltet och vad behöver jag undvika?

– Det finns i allt från bröd och färdigrätter till ost och charkuterier som skinka, korv och salami. Men även dolt i frukostflingor och annat där man inte tänker på det. Lunchrestaurangernas rätter har inte bara mycket salt utan även ofta mycket fett, och ofta finns ingen ambition att sänka

mängden salt och fett för man vill ju att gästen ska komma tillbaka...

Blir alla påverkade på samma sätt av för mycket salt i kosten?

– Nej, det är väldigt individuellt. Vissa både mår sämre och har dåliga värden utan att äta sämre än andra, det är genetiskt helt enkelt. Men det skadar aldrig att se till att kroppen inte får för mycket salt att ta hand om.

Vad kan jag tänka på i butiken och hemma?

– Nyckelhålsmärkningen är bra att utgå ifrån. Då får du även fiberrika och inte så söta råvaror på köpet. Pålägg och bröd är källor till saltintag, så satsa hellre på till exempel yoghurt med uppskuren frukt och hemmagjord granola för att få koll på saltet till frukosten. Hemlagad lunchlåda är smart för att ha koll. Och att laga så mycket du kan från

grunden, problemet ligger inte i hur mycket du saltar din köttfärssås där hemma! Men som alltid handlar det om att njuta av det man äter – välj vad du inte vill vara utan och dra ner på det som inte är så viktigt. ♥



"Ofta får vi i oss mer salt än vi tror", säger Sara Begner.

Det är verkligen inte svårare än så!



Dra ner på SALTET

Tre tips för dig som vill få i dig mindre mängd.



1 Nötter till kaffet?

Visst är det bra med frukt i stället för en macka med skinka, men lägg gärna till nötter som innehåller bra fett och mättar bra. Ett äpple och en näve mandlar är gott tillsammans. När du gör dipp – servera med grönsaksstavar i stället för salta snacks.



Lunchlåda

Färdigrätter och restaurangmat innehåller ofta hela dagens "saltranson". Med egen lunchlåda får du koll.

Rena råvaror

Träna på att uppskatta krispig morot i stavar, tomat utan dressing, stekt kyckling som du inte extrasaltar och så vidare.



FOTO: FABIAN BJÖRNSTJERNA



Pressad limesaft på grytan är pricken över i.

VEGETARISK LINGRYTA MED KOKOSMJÖLK

TID: 25 MIN

Det här är ett perfekt recept att laga och lägga i lunchlådan. Du får koll på saltet och det är mycket smak i råvarorna.

4 PORTIONER

- 1 gul lök, i klyftor
- 300 g blomkål, i buketter
- 300 g potatis, tärnad
- 1 dl torkade röda linser
- 400 ml kokosmjölk
- 2 dl vatten
- 1 umamibuljongtärning
- 100 g haricots verts

TILL SERVERING

- 1/2 kruka koriander
- 4 portioner ris
- 1 lime

KRYDDPASTA

- 1 citrongräs, hackad
- 1 röd chili, skivad
- 1 vitlöksklyfta, skivad
- 20 g färsk ingefära, skivad
- 3 msk neutral olja
- 1 1/2 msk vatten

GÖR SÅ HÄR

- Kryddpasta: Mixa ihop citrongräs, chili, vitlök och ingefära med olja och vatten till en slät pasta.
- Fräs kryddpastan i en kastrull eller gryta under omrörning tills det börjar dofta. Tillsätt lök, blomkål och potatis och fräs någon minut. Häll i linser, kokosmjölk och vatten och smula ner buljongtärningen. Låt sjuda under lock tills potatisen är mjuk, ca 10 minuter. Smaka av med salt.
- Vänd varsamt ner haricots verts och toppa med koriander. Servera med ris och pressa över limesaft.

Det kan kännas svårt att hitta mat som inte innehåller dolt salt. Att arbeta med rena råvaror och inte halvfabrikat är en utmärkt början!

Medlemserbjudanden laddas på ditt kort

7:-
rabatt



CARLSBERG HOPPY LAGER

Gäller vid köp av en förpackning Carlsberg Hoppy Lager.

Lokala avvikelser kan förekomma.

Gäller i Coop Östras och Coop Norrbottens butiker.

5:-
rabatt



SMAKRIKA SKIVOR, KYCKLING ELLER SKINKA

Med smak av: Citron & timjan/Ört & tomat/Farin & peppar.

Gäller vid köp av en valfri förpackning.

Lokala avvikelser kan förekomma.

Gäller i Coop Östras och Coop Norrbottens butiker.

5:-
rabatt



REIGN STORM ENERGY

Gäller vid köp av 2 valfria Reign Storm Energy Kiwi Blend / Peach Nectarine / Valencia Orange.

Lokala avvikelser kan förekomma.

Gäller i Coop Östras och Coop Norrbottens butiker.

5:-
rabatt



LEKSANDS HAVRE

Gäller vid köp av en förpackning Leksands Havre.

Lokala avvikelser kan förekomma.

Gäller i Coop Östras och Coop Norrbottens butiker.

Varje erbjudande gäller vid ett köptillfälle 23 september–20 oktober för dig som får Mer Smak nummer 4. Erbjudandena är laddade på ditt Coop-kort, du behöver bara dra ditt kort eller visa din legitimation i kassan. Sortimentet kan variera mellan olika Coop-butiker. Rabatten gäller ordinarie pris. Vi reserverar oss för slutförsäljning och eventuella tryckfel.

94

2021 PENFOLDS
BIN 28 SHIRAZ

Wine Spectator

Penfold's

VENTURE BEYOND

279
SEK



Vinet finns i butik nr I6320 | Alk 14,5% | 75 CL www.vinunic.se

**Alkohol är
beroendeframkallande.**

Vi ger ut Mer Smak

• Coop Östra

Box 3259, 103 65 Sthlm. 08-714 39 60
kontakt.ostra@coop.se, coopostra.se

• Coop Norrbotten

Box 858, 971 26 Luleå, 010-747 40 00
info@coopnorrbotten.se,
coopnorrbotten.se

ANSVARIG UTGIVARE

Malin Pellborn, Coop Östra
malin.pellborn@coopostra.se

REDAKTÖR COOP ÖSTRA

Lena Aronsson,
lena.aronsson@coopostra.se

REDAKTÖR COOP NORRBOTTEN

Helene Ljungstedt
helene.ljungstedt@coopnorrbotten.se

COOPS MATKREATÖR

Sara Begner, sara.begner@coop.se

ANNONSREPRO

Milton, Stockholm

ANNONSBOKNING

Crmedia, jonas@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



3041 0934



TRYCKT I SVERIGE AV POSTNORD STRÅLFORS/PRINTAGON GRAPHICS AB

KOLL PÅ GLUTEN & LAKTOS!

Titta efter märkta recept om du är överkänslig

Vi vill ge matglädje till alla våra läsare. 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.

De flesta mejeriprodukter går att hitta laktosfria i butik. Tänk på att en del produkter innehåller skummjölkspulver, som innehåller laktos.

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.

L = LAKTOSFRI **G** = GLUTENFRI

Obs! Laktosfritt i Mer Smak innebär inte att receptet är fritt från mjölkprotein.

Redaktionell produktion

Vi Media AB

Box 17043, 104 62 Stockholm
mersmak@vi.se

REDAKTIONSCHEF

Anna Thorsell

ART DIRECTOR

Lotta Bergendal

REDAKTÖR

Anna Gidgård

KORREKTUR

Lisen Hönig

BILDHANTERARE

Kerstin Larsson

OMSLAGSFOTO

Eva Hildén

Mer Smak
nr 5 finns
i butik from
v 47.

Innehållet 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.

Närodlat blomsterprakt

Nyhet!

TULPANFROSSA

Krispiga favoriter redan i höst!



Anders Alverbäck, odlingschef på Alverbäcks Blommor, är tredje generationen blomsterodlare. Han växte praktiskt taget upp i en drivbänk och brinner för tulpaner i alla former och färger.

– Vi odlar glädje och kärlek. Tillsammans med Spira Blommor ser vi till att våra blommor når dig som handlar på Coop.



Anders bästa tulpantips!

- Skär av 2 cm på stjälkarna när du kommer hem.
- Sätt tulpanerna i vatten, men låt plasten sitta kvar i en timme.
- Ju svalare tulpanerna står, desto längre kan du njuta av dem. Du kan till och med sätta in buketten i kylan under natten!
- Fyll på vatten ofta! Det är bara en myt att det ska vara lite vatten i tulpanvasen.

Spira Blommor ser till så att det finns vackra och hållbara blommor i Coops butiker över hela landet. I Stockholmsområdet kommer många av dem från Alverbäcks Blommor på Ekerö.

Nyheten hösttulpaner

Hösttulpaner är en ganska ny produkt i affärerna. De odlas bara av Alverbäcks och en annan odlare i Sverige.

– Lölkarna kommer från Nya Zeeland, där de har vår nu när det är höst hos oss. Så lölkarna tror att det är vår när de kommer hit och blommor från september till advent, säger Anders.

Färska blommor varje dag

I växthusen på Ekerö planteras, plockas och skördas alla tulpaner för hand. En garanti för absolut högsta kvalitet!

– Vi plockar tulpaner sju dagar i veckan under säsongen. Våra blommor når hela Storstockholm på en timme, så dagen efter vi plockat dem finns de i butik. Det går med andra ord inte att få färskare blommor!



En färglick med tulpaner

Hösttulpanerna är både vackra och står länge. De finns i olika färger och sorter, extra trendigt just nu är tulpaner som är rosa eller tvåfärgade.

– Om du inte har gjort det innan, testa hösttulpaner! En buketten hösttulpaner ger liv och färg till rummet och sprider en fin doft. Perfekt i höstrusket!

Grön glädje
varje dag!

Spira

www.spirablommor.se



Denna sida är en amons från Spira Blommor. Lokala avvikelse kan förekomma.

FÖR DIG SOM MEDLEM

Dina erbjudanden!



Alla erbjudanden finns på coopstra.se/erbjudanden och i QR-koderna.



Föräldraseminarier med Mentor

■ SLIPP BRÅK OM SKÄRMTID, 14 OKT

En föreläsning baserad på senaste forskningen om skärmtid. Konkreta tips och verktyg för föräldrar till barn i alla åldrar.

■ RÖRELSE, SÖMN, MAT & RELATIONER, 26 NOVEMBER

Vad som är naturlig utveckling och vad som är ohälsa? Senaste forskningen om goda vanor.

Erbjudande: Kostnadsfria digitala seminarier som även går att se i efterhand.

Läs mer på coopstra.se/erbjudanden



Fri entré på Skansen 3 november

Ta med familjen till Skansen söndagen den 3 november. Möt vår miljöhjälte Kapten Reko på Lill-Skansen, titta in i Konsumbutikerna från 30-talet och upplev allt annat kul som Skansen bjuder på i samband med höstlovet.

Erbjudande: Som medlem får du **fri entré** för upp till två vuxna och fyra barn. Och Coop-kortet ger dig **10% rabatt** i Skansen-butiken året runt.

Läs mer på coopstra.se/erbjudanden



Missa aldrig ett erbjudande!

Lämna din e-postadress på coop.se så får du veta när det vankas extra bra erbjudanden i butiken eller hos våra partner. Välj själv vilka utskick du vill ha: Personliga varuerbjudanden, onlinehandel, medlemsprogrammet inkl Coops partner eller kampanjpriser från butik.

Så registrerar du enkelt din e-post:

Logga in på coop.se. Gå till Inställningar/Utskicksinställningar. Fyll i din e-post och markera de utskick du vill ha.

Tips! Har du redan lämnat adressen? Kolla så att den är rätt och uppdatera om du bytt e-post.

Gå på mässor i höst!

Förgyll hösten med fyra spännande event på Stockholmsmässan.

■ HEM & VILLAMÄSSAN 11-13 OKT

Erbjudande: 50% rabatt på entrén:

Mötesplatsen för alla hemma-älskare som ska bygga nytt, renovera eller uppgradera.

■ ALLT FÖR HÄLSAN 8-10 NOV

Erbjudande: 30% rabatt på entrén: Här möts träning, kost, yoga, skönhet, återhämtning, mindfulness och personlig utveckling.

■ STHLM FOOD & WINE 8-10 NOV

Erbjudande: 50% rabatt på fredags-entrén: Allt som är värt att veta om mat, vin, bakverk, champagne, choklad mm.

■ FITNESSFESTIVALEN 6-8 DEC

Erbjudande: 30% rabatt på entrén:

Norra Europas största mässa inom träning, fitness och aktiv hälsa. Aktiviteter, tävlingar och upplevelser utöver det vanliga.



Läs mer om erbjudandet på coopstra.se/erbjudanden

Coop Östra äger Coop-butikerna i Stockholm, Södermanland, Uppsala och Östergötland. Vi har 1,3 miljoner medlemmar och vårt mål är att skapa Sveriges bästa matkedja. Coop-kortet ger dig poäng, erbjudanden och inflytande. Läs mer om medlemskapet och se fler aktuella erbjudanden på coopstra.se.