

coop

mer Smak

Matglädje som ger eko!

Finaste
kryddkakorna,
se sidan 19!

Skanna din tidning i kassan.

0 kr
**För dig som
Coop-medlem!**
En tidning per medlem.

**Pris: 49 kr, för icke
medlemmar.**

**GRÖNA
MIDDAGAR**

Vardagslyxa med kål

Mums!

**BAKPYSSEL
I ADVENT**

Favoritkakor från
fyra länder



**MÖT RICHARD
TELLSTRÖM**

Så firade vi förr

Julens GODA SMAKER

Nya klassiker på julbordet • Baka med saffran • Bästa sillen • Festplack & snacks

7350165920006



49 KR / #4 VINTER 2025

FÖR MEDLEMMAR

Fynda julklappar och få mer mat i kassen

Inför julen kan du samla extra mycket bonuspoäng hos våra partner. Handla allt från teknik och barnkläder till blommor och böcker – och gör samtidigt julklappsshoppingen till billigare mat i januari.

Handla via coop.se/tjanapoang



Bonus på
pyssel &
läsning

Adlibris

Klappar till hela familjen hos Adlibris

Just nu bjuder Adlibris på Superdeals på allt från böcker och pyssel till spel för hela familjen. Och som Coop-medlem får du dessutom 3 bonuspoäng per krona på hela köpet. Klicka hem klapparna redan idag!

Fynda via coop.se/adlibris

Bonus
på allt för
friluftslivet

Hårda och mjuka paket från Outnorth

Hos Outnorth kan du hitta både hårda och mjuka paket till sport- och friluftslivet. Som Coop-medlem får du 3 bonuspoäng per krona på allt du handlar.

Handla via coop.se/outnorth

25%
rabatt
på märket
Kuling

Billigare barnkläder hos Babyshop

Just nu får du 25% rabatt på märket Kuling hos Babyshop, och som Coop-medlem tjänar du dessutom 3 bonuspoäng per krona på hela köpet. Passa på att fynda vinterns garderob idag!

Handla via coop.se/babyshop

Bonus på
blommor

Få bonus på varje bukett hos Interflora

Gör någons dag med en vacker bukett och få bonus tillbaka hos Coop. Som Coop-medlem får du 4 bonuspoäng per krona på hela köpet. Så passa på att handla julens blommor hos Interflora.

Beställ via coop.se/interflora

Just nu!
Extra hög
bonus

Extra mycket bonus hos Ellos

Fixa vinterns stil eller gör hemmet redo för julen. Just nu får du som Coop-medlem 6 bonuspoäng per krona på hela köpet hos Ellos – erbjudandet gäller t.o.m. 15 december 2025.

Handla via coop.se/ellos

Bonus på
teknik &
gaming

Ge bort teknik och få bonus tillbaka

Hos Webhallen hittar du allt från gaming och ljud till hårda julklappar i alla prisklasser. Som Coop-medlem får du 2 bonuspoäng per krona på hela sortimentet förutom produkter från Apple och Fyndvaror.

Handla via coop.se/webhallen

Bonus på
smink &
skönhet

Få bonus på skönhetsfavoriter

Unna dig själv eller någon annan något extra i vinter. Hos KICKS får du som Coop-medlem 4 bonuspoäng per krona på allt från hudvård och parfym till makeup.

Handla via coop.se/kicks

Ett urval av våra partner.
Ta del av alla erbjudanden
på coop.se/partner



eLON

GULDFYND
Mer värt

GEGGAMOJA

gina tricot

CARE OF CARL

Bagaren och Kocken

Nextory

euroflorist

coop

Miss a inga erbjudanden.

Veckans reklamblad finns i appen, på coop.se och i butiken.

coop



LADDA NER
APPEN



PRIS: 0 kr för medlemmar!

INNEHÅLL

NYTT & GOTT...	6
MÖT RICHARD TELLSTRÖM...	7
FEST MED JULENS SMAKER...	10
JULKAKOR JORDEN RUNT...	19
HÄRLIGT HÄLSOSAMT MED KÅL...	24
HEMMA HOS MEDLEMEN...	28
SIRI BARJES GODA PLOCKMAT...	30
BÄSTA JULSILLARNA...	38
SAFTIGA SAFFRANSBRÖD...	40
FIXA JULBORD FRÅN BUTIKEN...	42
LÄTTLAGAD NYÅRSMIDDAG...	44
MER MEDLEM...	46

Varsågod! Det här är 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 49 kr – eller skanna QR-koden här intill och bli medlem. Då får även du tidningen utan extra kostnad.



Coop Östra

Coop Östra är ägare till Coop-butikerna i Stockholm, Östergötland, Södermanland och Uppsala. Föreningens viktigaste uppgift är att göra Coop så bra som möjligt för våra 1,3 miljoner medlemmar. Vår övertygelse är att vi tillsammans bidrar till ett mer hållbart samhälle. Coop-kortet ger dig poäng, erbjudanden och inflytande.

coop
östra

Jul i vårt kök

VÄLKOMNA TILL ETT fullspäckat och juligt Mer Smak! I det här numret får vi bland andra möta mathistorikern Richard Tellström, känd för väldigt många genom sitt härliga sätt att berätta och sin kunskap kring mat genom tiderna. På **sidan 7** berättar han om våra jultraditioner och vad han själv inte kan vara utan på julbordet.

EN ANNAN HÄRLIG person som vi får träffa är Siri Barje. Hennes enkla och okonstlade förhållningssätt till grön mat har länge varit en succé. Här i Mer Smak bjuder hon på tips på snacks som passar både som festlig plockmiddag eller som förrätt, **sidan 30**.

VI FÅR OCKSÅ komma hem till medlemsfamiljen Öye Ek som lagar en så smarrig pizza till fredagsmyset. Själv tänker jag bjuda på den till glöggminglet i år! Se **sidan 28**.

VI VET ATT det lätt kan bli hektiskt när julen närmar sig – men som tur är så finns det utmärkt catering på Coop. Läs mer om saluhallen på Stora Coop Bromma som gärna hjälper till att rädda julen åt sina kunder, se **sidan 42**.

SOM MEDLEM HAR du också bra fördelar och priserbjudanden lagom till jul. Glöm inte att kolla vad ditt medlemskap kan erbjuda just dig!

Sara
Sara Begner, matkreatör
och chef för Coop Provkök



FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

Psst!

De bästa erbjudandena direkt i din inkorg!

Genom att registrera/uppdatera din e-post får du full koll på rabatter i butik, exklusiva erbjudanden från våra partner och andra förmåner som ingår i ditt medlemskap. Det kan vara allt från familjedagar och föräldrakurser till Rosendal Garden Party och mycket mer. På sikt kommer vi att fasa ut utskick av reklam till din brevlåda – smart för både dig och miljön!



Ladda ner Coop-appen.



Registrera/uppdatera
din e-post.

Nytt & gott

KÖKSTIPS I SÄSONG

1444

De första noteringarna
man funnit om pepparkaksbak
i Sverige är från detta år,
från Vadstena kloster

Källa: Annas pepparkakor

»ATT SKAPA ETT
JULBORD HANDLAR OM
ATT SKAPA MAGI«

/FREDRIK ERIKSSON, KRÖGARE

Står stadigt på köksbänken

Den praktiska baksålen
från Gastromax med hållpip
och greppvänligt handtag
finns i tre storlekar. Botten
är rundad för bästa möjliga
vispresultat.

Ett set med tre skålar
kostar 39:95 kr.



FOTO: FABIAN BJÖRNSTJERNA

RÅVARAN

Recept coop.se, sök på
»Risgrynsgröt«



Kära kanel

Näst efter saffran är nog kanel den
krydda vi mest förknippar med jul. För
vad vore risgrynsgröten, glöggen och
pepparkakorna utan sin kanelsmak?

Kanel kommer från barken på träd
i släktet *Cinnamomum*, som växer i
tropiska områden. Kryddan framställs
genom att man skalar den inre barken
från unga grenar. När barken torkar
krullar den sig naturligt till stänger.
Den kanel som är vanligast på hyllan
hos oss är **kassiakanel** (*Cinnamomum
cassia*). Den kommer främst från Kina,
har en kraftig smak och mörk färg.

Ceylonkanel (*Cinnamomum verum*)
kallas »äkt kanel« och kommer från
Sri Lanka. Den har en mildare, söt smak
med citrusnoter och är ljusare brun i
färgen. Barken är tunnare och bildar
liksom flera lager inuti stängerna.

Kanel i stångform ger fin smak till
såväl grötkok som indiska
grytor. Det är också
snoggt att dekorera varje
glöggmugg med en stång
vid servering.

BÄSTA GODISET

En chokladrulle brukar vara
uppskattat julgott av både
stora och små. Dessutom är
det en trevlig och ätbar gåva
att ge bort i adventstid. Det
går att använda både mörk
och ljus choklad, du väljer!

För recept

coop.se

Sök på »Chokladrulle«



MER SMAK NR 4 2025

FOTO: PONTUS LUNDAHL / TT



»REVBENS- SPJÄLLEN HAR ANOR FRÅN VIKINGA- TIDEN«

**Han vet det mesta om svensk mat-
kultur genom tiderna, har skrivit flera
böcker i ämnet och medverkat i många
tv-program. Vi pratar julmat med
måltidshistorikern Richard Tellström,
som inte vill vara utan skånsk brunkål
på det egna julbordet.**

Hej Richard! Vilken är den äldsta
rätten på julbordet, som lever kvar
än idag?

– Inget är äldre än de grillade tjocka och
färska revbensspjällen, de är arvet från
vikingatidens midvinterblot och den ny-
slaktade julgrisen. Skinkorna torkade man,
rökte sedan och åt först kommande som-
mar. Gamla rätter är även osten, gröten, ölet
och knäckebrödet, så också dopp-i-grytan
(som egentligen inte ska vara på julbordet
utan tillhör julaftonslunchen).

**Viss traditionell julmat, till exempel sylta,
syns alltmer sällan. Finns det någon speci-
ell rätt som vi borde värna om?**

– Julbordet har alltid varit under föränd-
ring, men kanske går det snabbare i vår tid.

Syltan är min favorit, en urgammal medelti-
da rätt. Ogillandet av den i vår tid är nog mer
en konsistens- och temperaturfråga, för folk
äter ju kebab och älskar buljongen i ramen-
nudlarna. Man bör värna de rätter som har
med ens eget ursprung att göra eftersom
jultidstiden är en relation till bortgångna
släktingar och anförvanter. Genom att äta
rätter från deras tid och regioner behåller
man kontakten, minnen och traditioner.

**Vad kan vi lära oss idag om gamla tiders
matlagning och planering kring jul?**

– Att julbordet i hög grad bygger på
förrådshushållning och lagrade livsmedel.
Och att julens smörgåsbord förr var en
förrätt och så åt man en varmrätt efter det.
Därför räcker det med att ha fem rätter som
inledning, och sedan servera en varmrätt
som en stekt fiskbit med sås. Eller kanske
gås eller kalkon. Tänk också på att julens
maträtter kan serveras mellan jul och tju-
gondag Knut. Så låt Janssonen få sin egen
dag, lutfisken sin och den nylagade julskin-
kan med potatismos också. Och ordna gärna
ett trettondagsaftonskalas på julresterna
och be gästerna ta med sina.

Vad måste finnas på ditt julbord?

– För att komma i kontakt med mitt skån-
ska påbrå måste jag ha brunkål. Förstås
också inlagd sill, smör, ost, kavring, snaps
och öl.

**Hur tror du att våra julbord ser ut om
sisådär 20–30 år?**

– Rätt så lika eftersom de är traditions-
måltider och just de förändras allra lång-
sammast. Lever jag då kan jag redan idag
säga vad jag vill ha på mitt julbord år 2045–
2050: brunkål och sill med tillbehör! ♥

Text: Cecilia Lübeck

RICHARD TELLSTRÖM

Yrke: Matkulturforskare.

Ålder: 65 år.

Bor: På landsbygden utanför Uppsala.

Gör just nu: Skriver på en ny mathistorisk
bok som kommer hösten 2027.



FÖR MEDLEMMAR

Tjäna
bonuspoäng
på dina
försäkringar!

Folksam

Välj Folksam och få mer pengar till mat

Försäkra hemmet, bilen, barnen och djuren och få bonuspoäng som du kan köpa mat för på Coop. Startbonus vid nyteckning och bonuspoäng på premien varje år. Erbjudandet kan kombineras med Folksam's ordinarie rabatter, upp till 60% rabatt*.

Teckna på coop.se/folksam

*Upp till 60% på hund-och kattförsäkring, 40% på barnförsäkring, 25% på personbil-och villaförsäkring samt 20% på hemförsäkring.



coop

I SÄSONG MED SARA / Gott för fest & vardag

Äntligen JULMYS!

Vi välkomnar advent och jul med mingel och kalas! På menyn lockar kära klassiker och nya favoriter samt lättlagade middagsrätter av kål i säsong. Häng också med på en spännande smakresa i julkakor från andra länder.

RECEPT: SARA BEGNER, ÅSA SWANBERG FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT, ÅSA SWANBERG, EVA HILDÉN



SÅ VARDDET jul igen! Det är märkligt att den börjar närma sig precis när man börjar längta. När mörkret fylls av julbelysning på stan och i trädgårdar och det känns mysigt att lyfta ner adventslådan med en blandning av gammalt och nytt.

DET HÄR NUMRET av Mer Smak bjuder på härlig inspiration till julbordet med klassiska smaker men ny presentation. Den bakade, baskiska cheesecaken är kanske inte den vanligare desserten till jul, men prova gärna! Den står sig utmärkt i kylan i flera dagar, så det är bara att skära en bit när man blir sugen eller får oväntat besök.

SUGEN PÅ ATT baka blir jag också när jag ser de fina bilderna och spännande recepten från Åsa Swanberg. Det ska bli så kul att prova julkakorna från andra länder. Särskilt ser jag fram emot att bjuda på hembakad, italiensk panettone till advent.

MEN ÄVEN i den här festliga perioden så finns vardagar då det behövs tips på bra och nyttiga middagar. Våra prisvärda och smakrika kålrätter är den bästa vintermaten, passa på nu när all slags kål är i säsong.

God jul i köket!

Sara
Sara Begner
är matkreatör
och chef för
Coop Provkök.



Bjud på len,
tung ostkaka med
inkokta körsbär
– mums!

Julens nya FAVORITER

Skinksnurror med cheddarkräm, mini-Jansson i frasig filodeg och gravlaxfat extra allt! Överraska gästerna med **KLASSIKER I NY KOSTYM**, lika goda på julbordet som till glöggfesten.

RECEPT: SARA BEGNER STYLING: ANNA WENDT FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT



GUBBRÖRA I GLÖGGMUGG

TID: 15 MIN **G**
En god sillröra i små koppar blir mingelvänlig mat.

8 SMÅ GLAS

- 200 g matjessillfiléer
- 1 rödlök
- 2 hårdkokta ägg
- 1 msk kapris
- ½ dl hackad dill
- ½ dl hackad gräslök
- 1 dl majonnäs
- 2 msk crème fraiche
- Salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Skär sillfiléerna i fina tärningar.
2. Skala och finhacka lök och ägg. Blanda alla ingredienser och smaka av med salt och peppar.
3. Servera i små glöggmuggar eller glas, gärna med knäckekekex till.

JULEFAT MED LAX & PICKLAD LÖK

TID: CA 15 MIN
Ett så trevligt och gott sätt att servera laxen på!

6-8 BUFFÉPORTIONER

- 200 g smetana
- 300 g gravad eller kallrökt lax
- 1 dl hovmästarsås
- 1 msk bruna senapsfrön
- 2 msk picklad rödlök
- Dill, några kvistar
- 2 msk hackad gräslök
- Citronzest av en citron
- Kavring i skivor
- Smör till stekning

Tips!
Picklad rödlök finns att köpa färdig.

GÖR SÅ HÄR

1. Bred ut smetanan på ett fat.
2. Strimla laxen och lägg den ovanpå. Ringla över hovmästarsås, strö över senapsfrön och garnera med picklad lök, dillvippor och gräslök, och strö över finrivet citronskal.
3. Stek kavringen i smör och servera till.

PICKLAD RÖDLÖK

GÖR SÅ HÄR

1. Koka en lag på 1 dl socker, ½ dl ättikssprit, 1 dl vatten.
2. Lägg ner 2 tunt skivade rödlökar i den varma lagen. Låt svalna och lägg i väl rengjorda burkar. Håller i kyl i 1-2 veckor.



»ÖVERRASKA MED SMÅ FRASIGA FRESTELSER I FILODEGSFORMAR«



JULFIN PRINSKORV

GÖR SÅ HÄR

1. Kryssa prinskorven i ändarna.
2. Stek korven på medelvärme i smör, korven krullar nu upp sig och blir festfin och knaprig! Att göra så här kallas för att »prinsa« eller göra »julgrisar« av prinskorv, på vissa håll »taxar«.

JANSSONS FRESTELSE I FILODEGSKORGAR

TID: CA 45 MIN + TID I KYLEN

Det går fint att göra ännu mindre frestelser, om du har en muffinsplåt med fler hål.

8 KORGAR

900 g skalad mjölig potatis, gärna mandelpotatis
2 gula lökar, skalade
200 g ansjovisfilé, inkl. spad
5 dl vispgrädde
¾ dl ströbröd
25 g smör, tunt skivat
6 ark färsk filodeg från rulle

Tips!
Filodeg som blir över går bra att frysa.

GÖR SÅ HÄR

1. Skär löken i tunna skivor och potatisen i fina strimlor.
2. Koka potatis, lök och ansjovis, ansjovisspad och grädde på låg värme i 20 minuter. Låt svalna, gärna i kyl.
3. Sätt ugnen på 200 grader. Lägg 3 filodegsark på varandra, dela i 4 rutor. Upprepa med 3 ark till. Tryck ner en degruta i varje hål på en smord muffinsplåt som rymmer 8.
4. Fyll formarna med kall Jansson-smet, strö på ströbröd och lägg på smör. Grädda i 12–15 minuter. Servera ljumna.



JULSKINKSSNURROR MED CHEDDARKRÄM

TID: CA 15 MIN + TID I KYLEN 
Så goda skinksnittar, och även en så bra rätt att göra om det blivit skinka över i mellan-dagarna.

12 STYCKEN

10 skivor kokt och rimmad jultskinka

1 dl crème fraîche
2 ½ dl cheddarost, riven
1 dl gräslök, hackad
Granatäppelkärnor
Persilja och/eller oxalis

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg ut skinkskivorna omlott i två rader på en bit plastfolie, 30x40 cm.
2. Bred försiktigt ut crème

fraiche på skinkan, strö över ost och gräslök. Rulla ihop med hjälp av plastfolien. Låt stå kallt en stund, ca 30 minuter. Rullen kan även förberedas dagen innan kalaset.

3. Skiva upp rullen inför severing, garnera med granatäppelkärnor och persilja eller oxalis.

Julmust är den hemliga ingrediensen som gör de här spjällen extra goda.

REVBENSSPJÄLL MED JULMUST-GLAZE

TID: 2–3 ½ TIMME **G**
Spjällen bakas långsamt möra i ugnen och får fin yta av glaze med smak av ingefära.

4–6 BUFFÉPORTIONER
1 kg tjocka revbensspjäll
Salt och svartpeppar

GLAZE
3 dl julmust
3 cm ingefära, skalad och skivad
3 msk japansk soja
1 tsk chiliflakes

2 msk mörk sirap
1 msk kalvfond

SERVERING
1 burk syrad rödkål

GÖR SÅ HÄR
1. Sätt ugnen på 125 grader. Lägg revbenen i en ugnsfast form. Salta och peppra runt om och täck noga med aluminiumfolie.
2. Stek i ugnen 2–3 timmar, beroende på hur tjocka revbenen är.
3. Glaze: Koka upp alla

ingredienser och låt puttra på svag värme utan lock tills ca 1 dl återstår.
4. Ta ut revbenen och skär i bitar längs med benen. Lägg tillbaka i formen och pensla runt om med glaze. Hög värmen till 225 grader och stek i 20–25 minuter till, tills ytan får fin färg.
5. Värm kålen på svag värme, späd med vatten om det behövs. Servera revbenen med kålen.

DRYCKER FÖR JULENS GODA

Fredrik Schelin är sommelier och driver dinvinguide.se



- 1) Peroni Nastro Azzurro Non Alcoholic, Italien, nr 19042, 15:20 kr.**
Alkoholfri törstsläckare med rötter i Italien. Maltig smak med inslag av bivax, bröd, honung, örter och citrus. Serveras sval, gärna som sällskapsdryck eller till julens meny.
- 2) Blossa Kaffe & Vanilj alkoholfri glögg, i butik, 43:90 kr.**
Blossa återupplivar en av sina mest omtyckta årgångsglöggar från 2011, för att svenska

kaffeälskare ska känna sig hemma. Klassisk röd alkoholfri glögg kombineras med nymalda kaffebönor och rund vanilj, där kryddorna har macererat i minst fem månader innan buteljering. Servera het, likt en nybryggd kopp kaffe.

3) Palmer & Co La Réserve Brut, Champagne, Frankrike, nr 7372, 399 kr.
Palmer & Co kommer nu i en ny presentförpackning, men med samma generösa innehåll.

Doften är öppen och klassiskt champagnebrödlig, med inslag av mineral, citrus och gröna äpplen. Detta vin passar perfekt till julbordets rätter och nyårsaftonens festligheter. Ett fyndpris för den kvaliteten!

4) 2023 Alsace Grand Cru Schlossberg Riesling, Alsace, Frankrike, nr 20164, 229 kr.
Nyhet på hyllan med adress Alsace som bjuder på gula plommon, äpplen, honung, gul citrus och salta mineraler. Håll upp och servera till vinterns fisk- och skaldjursrätter. Ett fynd!



- 5) 2019 Château Bouscassé, Madiran, Frankrike, nr 2204, 189 kr.**
Ny etikett med samma briljanta blandning och innehåll. Tannat ger tanniner, textur och djup av skogsbär. Cabernet franc och en gnutta sauvignon ger rödfrika bär, plommon och elegant parfym av tobak och cederträ.

Medlemserbudanden laddas på ditt kort



5 kr rabatt

DR OETKER
Gäller vid köp av en valfri förpackning Dr Oetker malen kanel eller malen kardemumma 36g.
Lokala avvikelser kan förekomma.
Gäller i Coop Östras butiker.



5 kr rabatt

NYÅKERS PEPPARKAKSHJÄRTAN
Gäller vid köp av en förpackning Nyåkers pepparkakshjärtan, vikt 625g.
Lokala avvikelser kan förekomma.
Gäller i Coop Östras butiker.

Varje erbjudande gäller vid ett köptillfälle 17 november–8 december. 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.

En förstklassig champagne med fin mousse & behaglig eftersmak.



299 KRONOR

FINNS I DIN BUTIK!

Beaumont des Crayères Grande Réserve Brut
12 % | Art. nr. 7891 | 750 ml | 299 kr



hermannssonco.se



"En av Systembolagets mest prisvärda champagner. Frisk, pigg och lättsam stil med äppliga och citrusfräscha drag. Gärna till fräsiga rårakor med romröra."

GUNILLA HULTGREN KARELL
EXPRESSEN, JUNI 2024



"6 av 6 poäng, imponerande stil! Vilken tur att den här godingen då finns på hyllan! Imponerande stilg och finessrik med både röda och gröna äpplen, päron, lite marsipantoner och gott om färsk citrus. Bra längd med skjuts i syran."

ANDREAS GRUBE
SVD, APRIL 2024

Alkohol i samband med arbete ökar risken för olyckor.

BASKISK CHEESECAKE MED ROMKOKTA KÖRSBÄR

TID: CA 4 TIM + 5 TIM I KYL
En bakad ostkaka som kräver sin tid i kylan, men är väl värd att vänta på!

- 10–12 BITAR**
- 900 g rumstempererad färskost
 - 3 dl socker
 - 2 msk vaniljarom på flaska eller 3 tsk vaniljsocker
 - 6 ägg, rumsvarma
 - 3 dl grädde
 - 1 ½ msk vetemjöl

Tips!
Man kan också smaksätta kakan med saffran.

- GÖR SÅ HÄR**
- Sätt ugnen på 225 grader. Klä en springform, 24 cm, med bakplåtspapper. Bakplåtspappret ska sticka upp på sidorna av springformen.
 - Blanda försiktigt ihop färskost, socker och vanilj med handvisp, det ska inte bli luftigt. Tillsätt ett ägg i taget.
 - Blanda ihop grädde och mjöl utan att grädden blir fluffig och tillsätt till smeten. Vispa inte mer än nödvändigt, det ska inte bli luftbubblor i smeten men den ska bli väl blandad.
 - Häll över smeten i springformen. Baka mitt i ugnen i 30–35 minuter, tills kakan får en fin och lite bränd yta men fortfarande är helt dallrig i mitten. Låt svalna i rumstemperatur i 3 timmar och sedan kallna helt i kylan i minst 5 timmar. Bjud med romkokta körsbär till.

ROMKOKTA KÖRSBÄR

TID: 10 MIN **G L**
Jättegoda även till vaniljglass!

- CA 5 DL**
- 400 g frysta körsbär
 - 2 dl socker
 - 3 msk mörk rom

- GÖR SÅ HÄR**
- Häll bär, socker och rom i en kastrull och koka utan lock i 5–7 minuter.
 - Servera bären ljumna till cheesecaken.

»ROMKOKTA KÖRSBÄR PASSAR PERFEKT TILL DEN MAGISKT GODA OSTKAKAN«





För fler härligt juliga recept, scanna bara koden eller gå in på:
coop.se/recept/jul

VINN TOMTENS PYJAMAS



KÖP COCA-COLA,
SKANNA & TÄVLA
I COKE-APPEN.

Använd kod
under kork



Dags för en *Coca-Cola*

© 2025 The Coca-Cola Company. COCA-COLA, COCA-COLA ZERO, FANTA, FANTA ZERO and the FANTA BOTTLE are registered trademarks of The Coca-Cola Company.
Kampanjperiod 1.11.-31.12.2025. 16+. SE. Regler: coke.se/xmas

EN SMAKRESA I SÖTSAKER

Vi älskar våra pepparkakor och lussebullar – men vilka bakverk är måsten i andra länder? Inspireras av ljuvligt goda kakor som är självklara vid högtiden i **ITALIEN**, **SLOVAKIEN**, **FINLAND** och **GREKLAND**.

RECEPT & FOTO: ÅSA SWANBERG

Kourabiedes från Grekland

De söta, vitpudrade kakorna kourabiedes bakas i nästan var mans hem till jul i Grekland. Smöriga, smuliga, söta och med fin smak av mandel och ett stänk konjak eller Metaxa. Mums!

KOURABIEDES (SMÖRKAKOR)

TID: 1 TIM

De grekiska smörkakorna rullas i florsocker efter gräddning.

CA 20 STYCKEN

150 g smör
1 dl + 2 ½ dl florsocker
1 äggula
½ msk konjak/Metaxa
4 dl vetemjöl
1 tsk vaniljsocker
½ tsk bakpulver
½ tsk bikarbonat
1 dl mald mandel

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 160 grader varmluft.
2. Vispa smör och 1 dl florsocker fluffigt. Tillsätt äggula och konjak under fortsatt vispning.
3. Blanda ihop mjöl, vaniljsocker, bakpulver, bikarbonat och mald mandel. Tillsätt detta och fortsätt arbeta degen på låg hastighet tills degen är fast och mjuk.
4. Forma degen till runda bollar. Lägg dem på bakplåtspapper på en plåt och grädda mitt i ugnen i ca 20 minuter. Ta ut och låt svalna på galler.
5. Spreja sedan kakorna med lite vatten och rulla dem i ca 2 ½ dl florsocker. Förvaras i burk med lock.





»ATT GÖRA MÖRA, FINSKA JULSTJÄRNOR ÄR KUL PYSSEL FÖR ALLA ÅLDRAR«

JOULUTORTUT (MÖRDEGSSTJÄRNOR)

TID: 1 TIM

Att baka finska stjärnkakor
är lite pyssligt, men inte svårt.

CA 30 STYCKEN

300 g smör, rumsvarmt
5 ½ dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
2 dl vatten
1 ägg till pensling

KATRINPLOMMONSYLT

250 g katrinplommon
3 msk socker
2 dl vatten

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg smör, vetemjöl och bakpulver i en skål och knåda ihop till en smulig massa. Tillsätt vatten, arbeta snabbt med händerna ihop till en slät deg. Plasta degen och låt vila kallt i 1 timme. Gör under tiden fyllningen.
2. **Sylt:** Klipp plommonen i strimlor, tillsätt socker och vatten. Låt koka långsamt under lock i ca 20 minuter. Låt svalna och mixa sedan slätt.

3. Sätt ugnen på 225 grader. Kavla ut degen till en fyrkant och dela den sen i kvadrater om ca 7x7 cm. Lägg kvadraterna på plåtar med bakplåtspapper.
4. Sporra ett snitt från hörnen in mot mitten av varje kvadrat, men lämna en liten del på mitten. Lägg ca 1 msk fyllning i mitten och vik sedan varannan av fyrkantens hörn in mot mitten så att det bildas en stjärna.
5. Pensla kakorna med lätt uppvispas ägg och grädda mitt i ugnen i ca 15 minuter. Låt svalna på galler.

Julstjärnor från Finland

De stjärnformade smördegkakorna joulutortut fylls med katrinplommonsylt, och äts traditionellt till jul i Finland sedan lång tid tillbaka. Man kan även fylla dem med äppelmarmelad.



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.**



Medovníky från Slovakien

De festliga medovníky-kakorna, inte helt olika våra egna pepparkakor, har bakats traditionellt i Slovakien i flera hundra år och serveras till jul, dekorerade med vit glasyr. Vi har även pyntat med skållad mandel.

MEDOVNÍKY (KRYDDKAKOR)

TID: 1 ½ TIM

De slovakiska kryddkakorna är smaksatta med honung, kanel och kryddnejlika.

CA 40 STYCKEN

- 10 ½ dl vetemjöl
- 5 dl florsocker
- 2 tsk bikarbonat
- 1 tsk malda kryddnejlikor
- 1 ½ tsk malen kanel
- ¼ tsk malen muskotnöt
- ¼ tsk malen kryddpeppar
- ¼ tsk malen stjärnanis
- 1 nypa nymalen svartpeppar
- 1 ¼ dl flytande honung
- 125 g smör
- 3 medelstora ägg + 2 äggvitor
- 1 citron, rivet skal

DEKORATION

- 2 dl skållade mandlar
- 1 äggvita
- Kristyr

KRISTYR

- 3 dl florsocker

- 1 äggvita
- 1 tsk citronsaft

GÖR SÅ HÄR

1. Sikta ihop vetemjöl, florsocker, bikarbonat och kryddor. Mät upp honung och smör i en kastrull, värm försiktigt tills smöret har smält.
2. Tillsätt de torra ingredienserna tillsammans med ägg och rivet citronskal och blanda ihop till en mjuk, ganska kläbig deg. Plasta bunken och ställ kallt till nästa dag.
3. Värm ugnen till 175 grader. Kavla ut degen ca ½ cm tjock på mjölat bakkbord. Stansa ut hjärtan, stjärnor och granar och lägg dem glest på en plåt med bakplåtspapper. Tryck fast skållade mandlar på kakorna och pensla med uppvispad äggvita.
4. Grädda mitt i ugnen i 8–10 minuter. Ta ut och låt svalna på galler.
5. Kristyr: Vispa ihop florsocker med äggvitan och citron, tillsätt florsockret lite i taget tills du har en lagom tjock kristyr. Lägg den i en spritspåse med liten öppning. Dekorera vackert och låt stelna.

Panettone från Italien

Italiensk panettone är en hög, ståtlig vetebrödsaka full med torkad frukt. Den bakas sällan hemma utan köps i det lokala bageriet, slås in vackert och festligt och ges ofta bort som gåva under julhelgen. Panettone betyder »stort bröd«.

PANETTONE (FRUKTVETEBRÖD)

TID: 20 MIN + CA 3 TIM JÄSTID
Ingen italiensk jul utan panettone!

1 STORT BRÖD

- 225 g torkad frukt
- ½ dl mörk rom eller pressad apelsin
- 25 g jäst
- 1 ¾ dl vatten
- 3 äggulor
- 2 ägg
- 1 apelsin, rivet skal
- 1 citron, rivet skal
- ½ tsk äkta vaniljpulver
- 8 ½ dl vetemjöl
- 1 dl strösocker
- 115 g smör, rumsvarmt

TOPPING

- ½ dl hyvlad mandel

GÖR SÅ HÄR

1. Smörj en hög springform, ca 12 cm hög och 18 cm i diameter. Du kan också klä insidan av formen med ett högt bakplåtspapper för att förhöja kanten.
2. Lägg den torkade frukten i en skål och håll över rom eller apelsinsaft. Täck med plast och ställ åt sidan.
3. Lös upp jästen i vattnet. Vispa ner äggulor, ägg, rivet apelsin- och citronskal samt vaniljpulver. Tillsätt vetemjöl och socker och arbeta ihop till en deg. Klicka i smöret och arbeta ihop till en jämn, lite kladdig deg.
4. Lägg degen i en ren och lätt oljad skål. Täck med en lätt oljad plastfilm och låt jäsa i 1 ½ timme.
5. Blanda ner frukt och rom i degen. Vält sedan ner degen i formen, strö över hyvlad mandel och täck med bakduk. Ställ varmt och låt jäsa till dubbel storlek, ca 1 ½ timme. Sätt ugnen på 180 grader.
6. Grädda mitt i ugnen i ca 40 minuter. Ta ut och låt svalna helt i formen. Panettone håller i upp till en vecka i rumstemperatur.



SVENSK GLÖGG FÖR HELA FAMILJEN

När tradition och hantverk möter nya smaker



NYHET!

ALLT GOTT AV KÅL

GRÖNKÅL, RÖDKÅL, BRYSSELKÅL...

Njut av alla vackra kålsorter i säsong, underbara råvaror som är både prisvärda och sprängfyllda av nyttigheter.

RECEPT: SARA BEGNER

FOTO & STYLING: EVA HILDÉN

KÅLEN ÄROCH har länge varit en självklar del av svensk matkultur, eftersom den har en lång säsong och klarar vårt klimat bra. Det finns så många olika varianter, både i färg och form. Men gemensamt för alla är att de är proppfulla med näring, bland annat kostfiber och antioxidanter som stärker immunförsvaret. Ja, kål är något av det nyttigaste du kan äta! Så frossa i alla våra fina kålsorter i vinter. Här kommer ny inspiration till att göra underbart lättlagade rätter, och lägga till kål på menyn både till vardag och fest.

Sara Begner



Blomkål & grönkål

BLOMKÅLSSOPPA MED GRILLOST-STRÖSSEL & STEKT GRÖNKÅL

TID: CA 25 MIN

Om du vill göra rätten laktosfri, toppa soppan med enbart grönkål.

4 PORTIONER

- 800 g blomkål
- ½ purjolök
- 1,2 liter vatten
- 3 msk hönsfond eller två buljongtärningar
- 2 dl vitt vin
- ½ dl färsk timjan eller 1 tsk torkad

OST- OCH GRÖNKÅLSTOPPING

- Olivolja till stekning
- 200 g grillost
- 70 g grönkål
- Salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Dela blomkålen i buketter, ansa och strimla purjolöken. Lägg alla ingredienser i en kastrull och låt koka i 10 minuter.
2. **Topping:** Hetta upp en panna med olja och riv osten på den grova sidan på rivjärnet ner i pannan. Stek på hög värme tills den blir krispig. Riv bladen på grönkålen till lagom stora bitar, stek i olja i några minuter, salta och peppra. Toppa soppan med den krispiga osten och grönkål.

HAVRESCONES

TID: CA 25 MIN

Så goda och nyttiga scones som bakas med havregryn men inget smör.

6-8 BRÖD

- 2 tsk bakpulver
- 3 dl vetemjöl
- 3 dl havregryn
- 1 tsk salt
- 3 dl turkisk yoghurt
- 1 ägg

Tips!
Sconesen blir också bra som nyttiga frukostbröd.

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Blanda alla torra ingredienser i en bunke. Tillsätt yoghurt och ägg och blanda hastigt ihop.
3. Klicka ut degen på en plåt med bakplåtspapper och grädda mitt i ugnen i 12-15 minuter.



Brysselkål

GNOCCHI MED
BRYSSSELKÅL & PARMESAN

TID: CA 20 MIN

*En lättlagad och matig vegorätt
med stekt gnocchi och brysselkål.*

4 PORTIONER

400 g brysselkål
2 msk olivolja
500 g färsk potatisgnocchi
2 vitlöksklyftor, skivade
Salt och svartpeppar
1 kruka basilika
75 g parmesan
1 citron, saft och skal
Salt och peppar

GÖR SÅ HÄR

1. Skala bort de yttersta bladen på brysselkålen och dela dem.
2. Hetta upp en panna med olja och stek brysselkål och gnocchi i ca 10 minuter. Rör inte för mycket, då är det lätt att gnocchin fastnar i pannan. Tillsätt vitlöken mot slutet så den inte bränns. Salta och peppra.
3. Hacka basilikan och riv osten. Vänd ner ost och basilika i pannan och pressa över citron och riv över det yttersta av citronskalet. Dra sist några varv med pepparkvarnen. Dekorera gärna med några hela basilikabladd.

Tips!
Du kan också
toppa gnocchin
med rostade
frön, t.ex.
solroskärnor.

SALSICCIA MED RÖDKÅL I BULJONG

TID: CA 20 MIN

*Buljong- och vinkokt rödkål
är även gott som grönt tillbehör
på julbordet.*

4 PORTIONER

500 g rödkål, strimlad
1 rödlök, strimlad
2 msk smör
2 msk ljus japansk soja
2 msk oxfond
2 dl vitt eller rött vin
4 dl vatten
500 g färsk salsicciakorv
800 g kokt potatis och
dijonsenap till servering

GÖR SÅ HÄR

1. Stek kål och lök i smör. Tillsätt övriga ingredienser och låt koka under lock tills kålen är mjuk, ca 10 minuter.
2. Stek under tiden salsiccian, och bjud den med kål, kokt potatis och en klick dijonsenap.

Tips!
Bjud gärna
kokt potatis
till kålen och
korven, samt
en klick fransk
senap.

Rödkål

»SMÖRDEGSPIZZAN ÄR VÅR FREDAGS- FAVORIT«



FAMILJEN ÖYE EK

Veronica, 35 år, och Niklas, 41 år.
Bor: Hägerstensåsen, Stockholm.
Familj: Barnen Sam, 7 år, och Julian, 5 år.
Alltid i kylan: Hummus, gärna från Zeinas.

Gryn, pasta och hummus är måsten i skafferiet hemma hos familjen Öye Ek, som gärna bygger vidare på goda rester till vardags. Till helgen står en fräsig pizza med rotselleri och getost på menyn.

HEMMA HOS VERONICA och Niklas Öye Ek på Hägerstensåsen i Stockholm kretsar mycket av vardagen kring middagen. Med två barn på fem och sju gäller det att vardagsmaten är smidig, men också matlådevänlig. Ofta blir det gryn eller pasta som bas, som de varierar med rostade grönsaker, tofu eller hummus och tar med till jobbet under veckan.

– Vi använder våra rester och bygger vidare på dem, det gör vardagen enklare, säger Veronica.

Fredagar är däremot heliga – då står alltid pizza och film på schemat. Just nu är det en vintrig smördegspizza med rotselleri, karamelliserad lök, purjolök och getost som gäller. För de flesta i familjen, i alla fall.

– Sjuåringen älskade den, men femåringen är mer skeptisk. Därför har vi alltid en fryspizza som backup, säger Niklas.

Inspirationen till att använda smördeg som pizzabotten istället för deg fick Vero-

nica från instagramkontot Gottigheter. – Basen blir så krispig och fluffig, som ett pizza-wienerbröd ungefär. Sedan kan man lägga på det man har hemma, men just den här kombinationen har blivit en favorit, säger Veronica och fortsätter:

– Har man tajt om tid kan man förbereda rotsellerin och den karamelliserade löken, så är det bara att skjutsa in pizzan i ugnen när det närmar sig middagsdags.

Familjen äter lakto-ovo-vegetariskt hemma och bygger mycket av sina måltider kring vad som är i säsong.

– Hummus, halloumi, fetaost, morötter och krossade tomater står däremot ständigt på inköpslistan, säger Niklas.

Matinspirationen hittar de ofta på sociala medier eller genom att googla på recept baserade på ingredienser som finns hemma. Favoriträtten? För Veronica är det en mustig pasta med tomater och vitlök, för Niklas klassikern korv med bröd.

– Men då vill jag ha en riktigt bra vegetarisk korv, och så klart lite goda tillbehör, säger han. ♥

Text: Lisa Rosman
Foto: Thomas Hjertén & Eva Hildén (matbild)



Vill du också få besök av Mer Smak och dela med dig av dina bästa tips?

Välkommen att mejla till mersmak@coop.se

Tips!
Snibbar av den här fraspizzan blir också supergott till glöggen!

SMÖRDEGSPIZZA MED GETOST, ROTSELLERI & KARAMELLISERAD LÖK

TID: 45 MIN
Vill du göra pizzan vegansk, byt ut osten och smördegen mot veganska alternativ.

4 PORTIONER (2 smördegspizzor)

- 2 gula lökar
- Olivolja
- Strösocker
- Salt och svartpeppar
- 1 purjolök, ansad och skivad
- 2 vitlöksklyftor
- Ca 400 g ansad rotselleri
- 100 g valnötter
- 2 rullar färdig smördeg (vegansk om du vill)
- 2 dl smetana
- 200 g getost i skivor
- 2 tsk honung eller lönnsirap
- Färsk timjan

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Skala och skiva löken tunt. Stek löken sakta i olivolja tills den blir mjuk, i 15–20 minuter. Rör runt då och då. Löken ska få brun färg. Strö på en nypa socker och stek med i några minuter till. Smaka av med salt och peppar, ta upp och lägg åt sidan.
3. Bred smetana på smördegen och lägg på getost. Grädda i ca 20 minuter.
4. Under tiden, skiva rotsellerin tunt (gärna med mandolin) och stek den lätt i olivolja tills den börjar mjukna. Krydda med salt och peppar, ta upp och håll varmt. Ansa och skiva purjolök och vitlök tunt och stek i olivolja tills de börjar mjukna. Krydda med salt och peppar, håll varmt.
5. Hacka valnötterna i lagom stora bitar och rosta dem i en torr panna tills de har fått lite färg och doftar gott. Låt svalna i en skål.
6. Ta ut pizzan och toppa med lök, rotselleri och rostade nötter. Ringla på lite honung och dekorera med färsk timjan.

»Alla älskar snacks!«

Röror, pizzabitar och ostbrickor. Plockmat går hem hos alla. Dessutom är det lätt att förbereda och snällt mot plånboken, menar matkreatören **SIRI BARJE**.

TEXT: **TERRI HERRERA** FOTO: **ROLAND PERSSON** (UR SNACKS, NATUR & KULTUR)

KÄRLEKEN TILL MATLAGNING kan komma och gå. Det vet matprofilen Siri Barje, som började utbilda sig till kock på Grythyttans kockskola – och insåg att det inte alls var vad hon ville göra.

– Jag fick lite av en identitetskris. Jag har lagat mat sedan jag var barn. Men efter tre års utbildning var jag inte alls sugen på att stå i ett restaurangkök, säger hon.

Istället började hon arbeta i en väskbutik, men instagrammade de rätter hon lagade hemma. Och långsamt byggdes en följarskara upp. Vilket i sin tur ledde till både ett kokbokskontrakt och senare medverkan i olika tv-program, från *Nyhetsmorgon* till *Kockarnas kamp*.

– Jag förstår att det låter pråktigt, men jag tycker att maten är ett konstnärligt uttryck. Jag ville jobba mer med matstyling och inspiration, insåg jag.

Idag är sociala medier fulla av matkonton men då, 2013, hittade Siri en i det närmaste unik nisch: Välsmakande och elegant mat med fokus på vegetariska rätter. Allt presenterat på ett roligt sätt.

– Dessförinnan var man mest hänvisad till mattidningar och kokböcker, det var väldigt »receptaktigt«. På Instagram fick man vara mycket mer lekfull och personlig. Jag tror också att folk gillar att jag lagar mycket vegetariskt, men utan pekpinna. Jag är själv inte vegetarian.

Om Siri Barje ska beskriva sin matfilosofi så är det ”ös på med grönsaker och ha lök och vitlök i allt!”.

– Annars tänker jag att man inte ska ha så många regler utan får anpassa allt efter hur livet ser ut. Idag när jag har små barn kan man inte pilla lika mycket med detaljer, varken till vardags eller när vi har gäster.

En enkel lösning är snacks, något som



»BÄSTA MATMINNET ÄR NÄR DET BLEV PLOCKMIDDAG HEMMA«

Siri Barje nyligen har gett ut en kokbok om – boken heter helt logiskt *Snacks*.

– Mina bästa matminnen är när mina föräldrar sa att det skulle bli plockmiddag. Det var så gott, enkelt och fritt. Det är egentligen helt sjukt att jag inte har skrivit en bok om snacks tidigare, med tanke på hur mycket jag gillar det. Alla älskar ju snacks, säger hon och fortsätter:

– Mitt bästa är kvällssnackset. Som barnfamilj äter vi tidigt, därför blir jag hungrig igen vid nio. Då gör jag en dipp, skivar grönsaker, håller lite chips i en skål, skär upp ostkuber, letar upp oliver eller nötter och lägger upp allt snyggt på en skärbräda. Perfekt vardagslyx!

När gäster kommer förbereder Siri alltid minst en dipp i förväg. En given publikfriare, menar hon. Dessutom är de enkla att förbereda och gräver heller inte hål i plånboken. Ja, det gäller egentligen för nästan alla sorters snacks.

– Tricket är att göra klart innan, ta ut en god stund före servering och lägga till en snygg topping som ger det där lilla extra. Jag brukar servera minst två snacks som får ersätta förrätten, då kan man mingla tillsammans i köket medan jag fixar det sista av middagen. Eller så får hela måltiden bli en snacksbuffé. Det brukar bli avslappnat, folk skickar skålar mellan varandra.

Trots att hon är en sådan matentusiast finns det en sak hon inte gillar: att lägga mycket tid på efterrätter.

– Jag bakar inte och vill heller inte lägga tid på avancerade efterrätter. Jag brukar göra en tiramisudipp som man mixar ihop på nolltid och färdigköpta cookies med sojaglass som bara innehåller tre ingredienser. Man ska inte bränna ut sig utan fokusera på att umgås. ♥

SIRI BARJE

Ålder: 37 år.
Gör: Matprofil och kokboks författare. Har ett stort Instagramkonto med 140 000 följare och Matpodden ihop med kollegan Jimmy Guo.
Bor: På Lidingö i Stockholm.

Familj: Man och två söner, 7 respektive 5 år.
Aktuell med: Kokboken »Snacks: Varm och kall dipp, brödsnacks, boards & drinkar«, som kom ut i september.
Lagar helst just nu: Soppgrjtor. Det krävs ingen motivering den här årstiden.



Siris bästa ostbricka

1 **Hård- och halvhård ost.** Jag vill gärna ha en halvhård ost, till exempel *fransk bondost* för budget eller *morbier* för lyx. En hårdost måste du också ha! *Präst*, *västerbottensost* eller till och med *parmesan* är toppen. Om du vill lyxa till det, kör på *comté* eller *dansk vesterhavssost*. Mögelost? Mitt budgetalternativ är alltid *Kvibille ädel*, och vill du lyxa så ta *saint agur* eller *roquefort*.

2 **Mjuk ost.** Sedan kommer vi till mjuka ostar. Jag gillar *camembert*, de är alltid prisvärda och goda. En annan favorit är *brillat savarin*, en gräddig, gudomlig vitmøgelost.

3 **Det söta.** Vi ska självklart ha något sött till osten också. *Fikonmarmelad* är en höjdare och det finns många bra budgetalternativ. Jag gillar också *tomatmarmelad*. Och så vill jag presentera: *honung!* En liten klick på vilken ost som helst är otroligt gott. Bjud också gärna kex till, mina favoriter är brittiska med roliga smaker som sesam, aprikos och pistasch.



CITRONSJETANA MED FORELLROM

TID: CA 10 MIN **G**
 Detta har blivit en klassiker! Olivoljan över-raskar och är så gott till.

4 PORTIONER
 2 dl smetana
 2 msk gräddfil
 1 citron, skalet och ca 1 tsk saft
 Salt och nymald svartpeppar
 80 g forellrom
 1 msk olivolja
 Lättsaltade, grövre chips

GÖR SÅ HÄR
 1. Rör ihop smetana och gräddfil. Riv citronskalet över en tallrik och lägg hälften i röran. Pressa i lite citronsaft, kanske 1 tsk. Salta, peppra, rör runt och smaka av.
 2. Lägg röran i en djup tallrik och skeda över rommen. Droppa på olivoljan och strö över resten av citronskalet. Servera med chips.

Gräddig syra möter salta i den här lyxiga dippen.

Tips!
 Enda chipsen som gäller här är grova, lättsaltade med skalet kvar för att de ska orka bära dippen.

LYCKAS MED SNACKSKVÄLLEN

- ✓ Frysglasen så de blir immiga, det ger lyxkänsla även när det är alkohol-fritt i glasen.
- ✓ Tänk annars på att det mesta är godare när det kommer upp i rumstemperatur (fisk och skaldjur ska självfallet inte stå framme).
- ✓ Gör alltid minst en dipp, kall eller varm. Förstärk med brödsnacks eller potatis om snacksen ska ersätta förrätt eller bli till en middag.
- ✓ Hitta genvägar! Jag köper exempelvis alltid färdig pizzadeg.
- ✓ Duka med omsorg, gärna med loppisfynd. Lägg på en duk och tänd ljus.

KRÄFTSKAGEN MED KEWPIE

TID: CA 20 MIN
 Kewpie är en japansk majo, gjord på bara äggulor och med rund, umamistinn smak.

6-8 PORTIONER
 Ca 300 g kräftstjärtar i lag
 3 salladslökar
 3 msk kewpie-majonnäs
 1 bit pepparrot, skalad
 4 skivor vitt rostbröd
 50 g smör
 2 msk rostade sesamfrön
 1 citron
 Salt och nymald svartpeppar

GÖR SÅ HÄR
 1. Krama ur kräftstjärtarna ordentligt så att så mycket som möjligt av lagen försvinner. Lägg dem gärna på hushållspapper en stund.
 2. Finhacka det vita på salladslöken och skiva det gröna tunt. Spara det gröna till servering. Hacka kräftstjärtarna grovt och blanda med majonnäsen och det vita på salladslöken till en fast röra. Riv ner pepparrot och salta och peppra.
 3. Skär bort kanterna på brödet och stek skivorna gyllene i smöret. Dela varje skiva i 4 trekanter och toppa med röran. Strö över det gröna på salladslöken och sesamfröna. Servera med lite pressad citron och riven pepparrot.



Tips!
 Man kan också tillsätta lite wasabi i kräft-röran, istället för den färska pepparrotten.

Korvbröd och toast blir festlig plockmat med kräftskagen och räkor med brynt vitlökssmör.

SHRIMP ROLL MED BRYNT VITLÖKSSMÖR & FÄNKÅL

TID: CA 25 MIN
 Det brynta vitlökssmöret funkar även som sås till fisk.

4-6 PORTIONER
 6 korvbröd
 100 g smör + lite till stekning
 2 vitlökssklyftor, skalade och krossade
 1 citron, saft och skal
 Salt

1 stor fänkål, tunt skivad (gärna med mandolin) och lagd i isvatten
 400 g räkor med skal, skalade
 1 kruka gräslök, finskivad

GÖR SÅ HÄR
 1. Öppna upp bröden och stek snittytan gyllene i lite smör. Lägg vitlöken i en kastrull, tillsätt smöret och bryn tills det är gyllene. Plocka bort vitlöken. Pressa i lite citronsaft och salta.
 2. Lägg fänkål i korvbröden och toppa med räkor. Ringla över mycket smör och toppa med rivet citronskal och gräslök.

ladslök, jalapeño,
rmesan och
ppar.

**ÅRETS
BÄSTA CAVA**
Vinbankens blindtest
25/7-2025

★★★★
Vin&Bar 2025 #2

MER ÄN PRISVÄRD
Munskänkarna 11/4 2025
BRA KÖP
AoV nr 5-2024 / AoM nr 16-2024

Nr 5352 Casalforte Ripasso
119 kr, 750 ml.
Alk 13,5%.

Casalforte Ripasso är ett rött vin från hjärtat av Valpolicella i Veneto.

Ripasso-metoden, där vinet får jäsas en andra gång på druverstrer från Amarone ger vinet en unik djuphet och komplexitet med intensiva toner av mörka bär och kryddor. Passar utmärkt till kraftigare kötträtter, lagrade ostar och rustika italienska rätter.

**"EN PÅLITLIG RIPASSO
SOM ALDRIG SVIKER"**

divinguide.se 25/8-2025

SUPERFYND
Dina Viner Professional 2025-23
★★★★★
Vin&Bar 24/2-2025

Nr 73273 Chianti Classico
Storia di Famiglia
 139 kr, 750 ml. Alk 13,5%.
Lättare glasflaska
 Det billigaste vinet från Chianti Classico som säljs i Sverige. Ursprungstypiskt vin, elegant balanserat och smakrikt med sammetslena tanniner, välbalanserat syra och lång eftersmak. Servera till pasta, pizzan eller hårdostar men också ett vin som kan anvjutas på egen hand eller låta det vila i vinkällaren.

"Ett av de stora fynden på hyllan"
 Vin&Bar
 28/3-2025

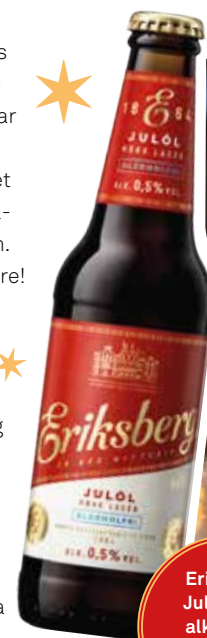
FYND
 Munsökanarna
 april, 2024
4/5
 Expressen 19/9-2025

Nr 6297 Gosa Organic Monastrell
259 kr, 3 l BIB. Alk 14%. **EKOLOGISK**

GOSA Organic Monastrell är ett smakrikt och generöst vin som är perfekt att servera till det nygrillade, tacos, till buffén eller som sällskapsvin. Det är ett vin skapat av handskördade druvor från Jumilla i södra Spanien utanför Alicante där den berömda vinproducenten Juan Gil lägger högsta vikt på hållbarhet och kvalitet i vinet.

SUPERFYND
Dina Viner Por 2024-19

Eriksberg
ALKOHOLFRI



**Eriksberg
Julöl är en
alkoholfri
mellanmörk
lager.**



- 1) Skölj av önskad mängd **revben** eller **kamben** under rinnande kallt vatten, torka av med hushållspapper och lägg in en ugnform.
- 2) Gnid in bägge sidorna med en färdig och gärna lite **rökig kryddmix**. Lägg in i kylen och låt stå i ett par timmar.

- 3) Håll en flaska **alkoholfri julöl** i en ugnssäker form, placera revbenen över och täck med aluminiumfolie. Baka sedan i mitten av ugnen i 180 grader i cirka 30 minuter.
- 4) Mixa ihop en glaze med lika delar **Worcestershiresås** och **BBQ-sås** samt lite **olivolja** och **ketchup**.
- 5) Ta ut revbenen ur ugnen och pensla på ett generöst lager med glaze och grilla sedan i gasogrill eller annan grill i 5 minuter.

TIPS I JUL!

Mer Smak i samarbete med GÖL, Nyåkers pepparkakor,

Carlsberg, Dr. Oetker & After Eight.



GÖL kvalitetsprodukter kännetecknas av ett genuint hantverk och hög kvalitet sedan 1934. Med en fyllig och god smak passar snacksen hela familjen. Snacksen finns i flera olika format och med smaker som passar alla. Är du sugen på en klassisk kryddning, smöriga toner eller en riktig heting?

SNACKS TILL VINTERNS MINGEL

Julen bjuder på mängder av sötsaker – från knäck och kola till pepparkakor och glögg. Mitt i allt det söta behövs något som balanserar smakerna och ger gästerna en välkommen kontrast. Här kommer salamisnacks in som den perfekta lösningen! Med sin kryddiga karaktär och salta passar salami utmärkt vid julens och nyårets många mingel-tillfällen. Salaminsnacksen är enkla att servera, kräver ingen tillagning och ger en smakfull balans på mingelbordet.

- ✓ Kombinera salami med hårdost, färska fikon och rostade mandlar – ett elegant och smakrikt inslag som bryter av mot det söta.
- ✓ Salami ger en fin balans till glöggens och pepparkakornas sötma.
- ✓ Lägg salami på crostini med färskost och en liten klick lingon- eller tranbärssylt.



PERFEKT TILL JULBAKET!

Dr. Oetkers receptanpassade, stora påsar med kanel och kardemumma hittar du i **BAKHYLLAN** hos välsorterade Coop-butiker.



Ceylonkanel innehåller naturligt väldigt lite kumarin, så man behöver inte vara rädd för att använda mycket!

MED SMAK AV SVENSK JULTRADITION

I hjärtat av Västerbotten bakas Nyåkers små pepparkakshjärtan – spröda, gyllenbruna och perfekt kryddade med den klassiska blandningen av kanel, ingefära och nejlika. Här möts doften och smaken av jul i varje tugga. De små hjärtana är palmölfria och bakade på svenska råvaror, med



en krispighet som gör dem svåra att motstå. Varje förpackning rymmer omkring 160 små kakor – perfekta att bjuda på till fikat eller ställa fram till glöggen.

Det är inte svårt att förstå varför dessa pepparkakor blivit flerfaldiga vinnare i smaktester. De beskrivs som tunt gräddade och härligt knapriga, med en väl avvägd balans mellan sötma och salta. Många tycker att smaken påminner om nygräddade, hembakade kakor direkt från plåten – en nostalgisk känsla som värmer i vintertid.

»Perfekta till glöggen«, säger en smaktestare. Vi kan bara hålla med.



Eriksberg
Julöl
Alkoholfri.

NU ÄR DET KVALITETS-TID IGEN

När julen bjuder in till uppslukande samtal serverar vi en tidlös kvalitetsöl. Eriksberg Julöl Alkoholfri är ett mörkt och smakrikt öl med inslag av sirapslimpa, knäck och torkad frukt. Som den lite mörkare färgen antyder så är detta ett öl med lite mer karaktär än andra alkoholfria lager med rikliga aromer och en lätttrycken beska.

Eriksberg Julöl Alkoholfri är bryggd för julbordets både gamla och nya smaktraditioner – passar därför till såväl griljerade julskinkan som det moderna julbordet.



Snabb cheesecake med AFTER EIGHT

- 6-8 PORTIONER
- 6 st valfria cookies
 - 50 g mörk choklad, hackad
 - 10 st After Eight
 - 2 dl vispgrädde
 - 200 g färskost
 - 2 msk florsocker

GÖR SÅ HÄR

1. Krossa kakorna och fördela i 6-8 portionsskålar.
2. Smält försiktigt chokladen tillsammans med After Eight i mikro (på låg effekt).

2. Vispa grädden fluffig och fast.
3. Vispa samman färskosten med florsockret och den smälta chokladen och vänd försiktigt ner grädden.
4. Fördela i skålarna och strössl lite kaksmulor över.



Smartare mat.

Sprayfunktionen gör det enkelt att dosera rätt mängd varje gång.

03

Sprayolja

DAVA är här för att ge dig smartare alternativ på hyllan. Ett naturligt steg på den resan var att utmana dagens oljeförpackningar med målet att ge dig chans att dosera rätt mängd varje gång.

Med den innovativa sprayfunktionen får du en hälsosammare matlagning, mindre svinn och ett jämnare resultat.

Smart, hållbart och smakfullt.



DAVA®

Håll utkik efter det gula märket och gör smartare val med din nordiska matinnovatör.

Läs mer på dava.se



FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT RECEPT: SARA BEGNER

hermannsonco.se

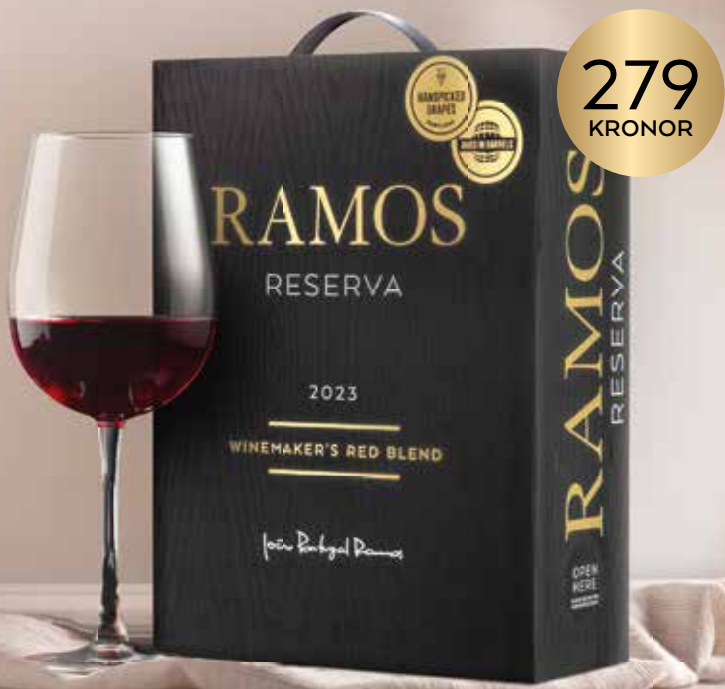
AVNJUT TILL HÖSTENS RUSTIKA SMAKER



"BOXVIN SOM
HÅLLER STILEN!"
GUNILLA HULTGREN
KARELL VINBÖRSEN,
APRIL 2025



"5/5!"
BENGT-GÖRAN KRÖNSTAM
TRELLEBORG ALLEHANDA,
JANUARI 2025



279
KRONOR

RAMOS RESERVA | ART. NR 6139 | ALK. VOL 14 % | 3L | 279 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.

Bästa sillarna PÅ JULBORDET

Klar och pepprig eller krämig med citron
och timjan – vilken blir din **SILLEFAVORIT?**

JULSILL MED APELSIN & SVARTPEPPAR

TID: 30 MIN + 1 DYGN **G L**

Inlagd sill med klassisk lag.
Att även smaksätta med rödlök,
apelsin och svartpeppar gör
den här julsillen till en succé!

6 BUFFÉPORTIONER

- ½ dl ättiksprit (12 %)
- 1 dl strösocker
- 2 dl vatten
- 2 msk koncentrerad apelsinjuice
- 2 apelsiner, rivet skal
- 1 tsk hel svartpeppar

- 420 g inläggningssill
- 1 rödlök, skivad
- 2 lagerblad
- 1 röd chili, skivad
- ½ purjolök, skivad

GÖR SÅ HÄR

1. Koka upp ättika, socker, vatten, apelsinjuice, skal och svartpeppar. Kyl ner.
2. Häll av sillspadet. Skär sillen i bitar.
3. Varva sill, lök, lagerblad, chili och purjolök i en burk. Häll på lagen och låt sillen stå i 2 dygn.

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT RECEPT: LENA SÖDERSTRÖM

KRÄMIG CITRON- OCH TIMJANSILL

TID: 20 MIN + 1 TIMME ELLER ÖVER NATTEN **G**

5-minuterssill är så smidigt. Bara att skära
i bitar och smaksätta med ditt val av säs.

6 BUFFÉPORTIONER

420 g inläggningssill (5-minuterssill)

SÄS

- 1 finhackad rödlök
- ½ kruk finhackad färsk timjan
(inte de grövsta stjälkarna)
- 2 dl crème fraiche
- ½ dl majonnäs
- Finrivet skal av ½ citron
- Färskpressad saft av 1 citron

GÖR SÅ HÄR

1. Häll av spadet från sillen och klappa den torr med hushållspapper. Skär den i bitar.
2. Blanda alla ingredienserna till såsen.
3. Vänd ner sillen och låt stå i kylan i minst 1 timme innan servering. Ska den stå över natten så lägg i löken strax innan servering, för den färgar annars av sig.

Tips!
Låt gärna
sillen samla
smak inför
servering,
minst
1 timme.



Färsk timjan möter frisk citron
i vår krämiga julsill.



Pynta gärna kransen med ett sidenband, den blir en prydnad på fika-bordet eller en god och fin julklapp!

Lyx till Lucia SOLGULA FRESTELSER

Baka våra magiskt goda saffransbröd! Inuti kransen döljer sig fyllning med vit choklad, i bullarna vanilj och mandelmassa.

RECEPT & STYLING: MALIN LANDQVIST FOTO: EVA HILDÉN

SAFFRANSKRANSAR MED PISTASCH & VIT CHOKLAD

TID: 1 TIMME + 1 TIMME & 15 MIN ATT JÄSA

Så goda, med en smidig deg som även funkalar till lussekatter.

2 STORA eller 4 MINDRE KRANSAR

- 2 frp saffran (1 g)
- 1 dl + 2 msk strösocker
- 175 g smör, rumsvarmt
- 1 paket jäst (50 g)
- 1 dl vit sirap
- 5 dl mjölk, fingervarm (37 grader)
- 1 ägg
- 1 tsk salt
- 13-14 dl vetemjöl + lite till utbak
- 1 uppvispat ägg, till pensling
- Pärsocker, till garnering

FYLLNING

- 150 g vit choklad
- 150 g hackade pistaschnötter + extra till garnering
- 200 g smör, rumsvarmt

GÖR SÅ HÄR

- Stöt saffranet med 2 msk socker i en mortel. Rör smöret luftigt med saffranssocker, strösocker, jäst och sirap i en bunke, gärna i degmaskin.
- Tillsätt mjölk, ägg, salt och det mesta av mjölet. Arbeta den ganska lösa degen ordentligt, ca 10 minuter. Låt jäsa under bakduk till dubbel storlek, ca 45 minuter.
- Fyllning:** Mixa choklad, nötter och smör till en kräm.
- Halvera degen. Kavla ut en degbit i taget till en rektangel. Bred på hälften av fyllningen

och rulla ihop från långsidan. Halvera den på längden och tvinna till en stor krans direkt på bakpappersklädd plåt. Gör samma sak med den andra biten. Låt jäsa ca 30 minuter.

5. Sätt ugnen på 200 grader. Pensla kransarna med uppvispat ägg. Strö över pärlsocker och extra pistaschhack. Grädda i nedre delen av ugnen 15–20 minuter. Låt svalna på plåten under bakduk.

SAFFRANSKNUTAR

TID: CA 1 ½ TIMME

Degen kan också bakas ut till lussekatter.

30 BULLAR

- 25 g jäst (½ paket)
- 5 dl mjölk (3 %)
- 1 dl strösocker
- 2 frp saffran (1 g)
- 2 krm salt
- 12 dl vetemjöl (720 g)
- 100 g smör, rumsvarmt
- 1 uppvispat ägg, till pensling
- ½ dl pärlsocker, till topping

FYLLNING

- 200 g mandelmassa, finriven
- 200 g smör, rumsvarmt
- 1 msk vaniljsocker

GÖR SÅ HÄR

- Smula jästen i en bunke. Värm mjölk, socker och saffran till 37 grader och håll i bunken. Rör om tills jästen lösts upp. Tillsätt salt.
- Häll i mjölet lite i taget under omrörning och klicka i smöret. Arbeta degen för hand 10 minuter (eller 5 med degblandare).

Låt jäsa under bakduk 1 timme. Sätt ugnen på 175 grader.

3. Fyllning: Vispa ihop mandelmassa, smör och vaniljsocker med elvisp till en jämn smet.

4. Dela degen i två bitar. Kavla ut ena degbiten till en rektangel, ca 25x50 cm. Bred på hälften av fyllningen och vik ihop långsida mot långsida.

5. Skär till 15 strimlor och snitta dem så att de ser ut som byxor. Snurra benen utåt och snurra sedan ihop dem till en knut, fäst degsnibbarna på bullens undersida.

6. Lägg knutarna i muffinsformar, gärna bakpappersklädda i form. Gör lika med den andra degbiten och resten av fyllningen. Låt jäsa ca 30 minuter under bakduk.

7. Pensla bullarna med ägg och strö på pärlsocker. Grädda mitt i ugnen ca 20 minuter.

Tips!
Klipp fyrkanter av bakpapperspapper och tryck ner i muffinsplåten.





ELVIRA GUSTAFSSON / DELISÄLJARE / STORA COOP BROMMA

»MED HJÄLP AV PROFFS BLIR JULEN ÄNNU GODARE«

Ta hand om gästen – vi fixar festen!
Det tänket präglar saluhallen på Stora Coop i Bromma, där de manuella diskarna just nu dignar av skinkor, köttbullar, sillar, rödbetsallad och annan butikslagad julmat.

BROMMA SALUHALL ÄR en både välkomnande och inspirerande manuell disk som på sina modiga 55 meter rymmer allt från ost, chark, kött och fisk till butikslagade delikatesser och färdiga måltidslösningar.

– Vi har en stor egen produktion av allt från såser och matlådor till ostbrickor och helgkassar. Och allt är under vårt eget varumärke »Brommas egna«, säger Elvira Gustafsson, säljare i delin.

Just helgkassen har blivit en riktigt succé, där man erbjuder

CATERING FRÅN COOP

Du vet väl att du smidigt kan beställa hem jul- och helgmat från Coop? Scanna koden här in-till eller gå in på catering.coop.se och välj en butik nära dig. Beställ och boka upphämtning – betalar gör du i butiken.



en festlig trerättersmeny för två personer, som max tar 45 minuter att fixa hemma.

– Vi har gjort alla svåra och tidskrävande moment, sedan är det egentligen bara att göra det allra sista och värma.

Men nu är det jul i saluhallen, och det märks på både utbudet och att trängseln ökar.

– Vi har alltid välfyllda bjudfat med julfeeling vid diskarna för att väntan inte ska kännas lång: en julköttbulle, en ostbit eller rågkrisp med Skagenröra, säger Elvira Gustafsson.

Saluhallens egen Janssons frestelse är extra populär, liksom rödbetsalladen och Skagenröran. Bland sillarna är det drömsill och senapswhiskysill som säljer allra bäst, tillsammans med årets julsill som traditionsenligt lanseras i samband med lucia.

Stora Coop Bromma har även en egen cateringsajt, där det är smidigt för kunderna att beställa såväl lilla som stora jultallriken men även hela julbufféer.

– Det har blivit ganska vanligt att privatpersoner tar hela julbordet på catering. Det kan vara att man vill bjuda hela släkten men inte har tid eller utrymme att laga själv. Då är det bekvämt att få allting snyggt upplagt på fat – och kunna njuta av både julmat och julefrid. ♥

Fixa julen utan stress – Elvira's bästa tips

1 Ta hjälp. När det finns så mycket färdiglagat av hög kvalitet i butik behöver man inte göra allting själv från grunden. Laga och fixa bara det du tycker är kul, köp resten färdigt.

2 Tänk svinnsmart. Köp julsinkan, lammfiolen och den gravade laxen i skivor i lösvikt hellre än att stå med en massa julmat över efter helgerna. Hellre lite av mycket än tvärtom.

3 Grönt och fräscht. Julbordet är ofta ganska proteintungt. Satsa på en härlig, färgsprakande julsallad som komplement, gärna med grönkål, granatäpple och apelsin.

4 Lägg undan mobilerna. Njut fullt ut av möjligheten att äta gott och ha tid att umgås med nära och kära.

Text: Agneta Renmark
Foto: Thomas Hjertén

Lokala avvikelser kan förekomma.

Sveriges mest älskade russin



Saltå Kvarn



Härligt
plockig bjudrätt
om man är
många!

Servera gärna
med en hemgjord
aioli.

Festligt på NYÅR

Ett generöst fat med tagliata är lika lättlagad som lyxig festmat.
Sötsyrlig citrusglass med granatäpple får bli kvällens sprakande final.

RECEPT: SARA BEGNER FOTO: FABIAN BJÖRNSTJERNA

TAGLIATA

TID: 35 MIN **G**

Det går bra att byta ut entrecôte
mot flankstek eller rostat.

4 PORTIONER

400 g körsbärstomater
på kvist (t ex romantica)
500 g entrecôte, i skivor
Salt och svartpeppar
Smör, till stekning
½ dl pinjenötter
70 g rucola
Hyvlat parmesan
Olivolja
Crema di balsamico
Flingsalt

Tips!
Bjud gärna
grillade
citronhalvor
till tagliatan.

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200 grader. Lägg tomaterna i en ugnform och rosta mitt i ugnen ca 15 minuter. Salta och peppra köttet och stek det i smör i en het panna.
2. Låt köttet vila 10 minuter. Rosta pinjenötterna i en torr, het panna tills de får lite färg. Lägg ut rucola på ett serveringsfat, skiva upp och lägg köttet ovanpå.
3. Strö över pinjenötter och parmesan. Lägg tomaterna runtom. Ringla över olja och crema di balsamico och salta och peppra. Servera eventuellt med rostad potatis.

Vår godaste aioli

Tänk först på att alla ingredienser bör ha ungefär samma temperatur.

GÖR SÅ HÄR: Vispa 2 äggulor med ½ msk vitvinsvinäger, ½ krm vitpeppar och lite salt. Vispa i 3 dl mild olivolja dropvis tills blandningen börjar tjockna, sedan i en fin stråle. Vispa under kraftig omrörning. Tillsätt 1 pressad vitlöksklyfta och ½ krm kajennepeppar sist och rör om väl. Smaka av med salt.



Det blir extra fint att servera
citrusglassen i tjusiga drinkglas.

APELSINGLASS MED GRANATÄPPELSALSA

TID: 20 MIN + TID I FRYSEN **G**

Ingen glassmaskin behövs för att
göra den här lina glassen med fin
apelsinsmak och frisk salsa.

4 PORTIONER

5 dl vispgrädd
400 g kondenserad mjölk, sötd
2 apelsiner, finrivet skal
Mynta, till garnering

GRANATÄPPELSALSA

1 ½ dl granatäppelkärnor

1 dl pistaschnötter, grovhackade
1 msk flytande honung

GÖR SÅ HÄR

1. Vispa grädden fluffig och blanda med kondenserad mjölk och apelsinskal (endast det gula).
2. Häll i en form och ställ i frysen minst 6 timmar. Ta fram en stund före servering.
3. Blanda granatäpple, nötter och honung. Lägg upp glass i 4 glas och toppa med salsan, garnera med mynta.

coop östra MEDLEM

FOTO: THOMAS HJERTÉN



Julen är en hektisk tid på Coop – men rolig! Här packas matkassar för hemleverans av Alessandra Cruz-Martyn, E-handelschef på Stora Coop Vinsta.

Julhandla på coop.se – enklare, smartare och gratis hemleverans om du handlar för minst 2 000 kronor

Julen är en tid för gemenskap – men också för långa inköpslistor och fulla butiker. Med Coops e-handel blir förberedelserna betydligt enklare. Du kan i lugn och ro handla allt du behöver från soffan och få julkassarna levererade direkt hem till dörren. På så sätt slipper du både stress, trängsel och tunga kassar.

På coop.se hittar du inte bara färsk råvaror och ingredienser till julkaket, utan också klassiska delikatesser, pynt, ljus, chokladaskar, leksaker och till och med tomtedräkten. Kort sagt – allt som hör julen till, samlat på ett ställe.

Massa smarta fördelar

På Coop kan du tjäna och använda poäng precis som i butik, få digitalt kvitto och enkelt hålla koll på din köphistorik. Du väljer själv om du vill ha hemleverans eller hämta dina kassar i butik – och beställer du till skärgården ordnar Coop leveransen även dit. En extra bonus är att du kan ändra din order fram till midnatt kvällen innan leverans. Och glöm inte jobbet – varför inte beställa adventsfikat eller glöggminglet direkt till kontoret? På coop.se finns allt från hembakat till festliga julkorgar att överraska kollegorna med.

Missa inte!

Handla för minst 2 000 kronor på Coop online och få gratis leverans hem till dörren!

Oväntad maträtt på ditt julbord – och hur hamnade den där?

Sill, skinka och köttbullar i all ära – men vilka otippade rätter dukar vi fram på julbordet? Tre medlemmar avslöjar sina överraskande favoriter.



Anna Holmquist, 54 år.

– Vegansk sallad med polkabetor, äpple, belugalinser och morötter, med en god dressing gjord på olivolja, lite äppelcidervinäger, vitlök, salt och

peppar. När min äldsta dotter blev vegan försökte vi hitta god, vegansk mat att laga och då hittade vi det här receptet.



Celina Engström, 28 år.

– Pebre! En sydamerikansk salsa med hackad koriander, persilja, salladslök, vitlök och chili, smaksatt med citron. Passar till allt! Min sambo

kommer från Chile och den är ett måste på alla fester och högtider.



Abdi Farah, 44 år.

– Sambusa, det är somaliska piroger med chilisås till. Jag älskar allt med det svenska julbordet, men ville lyfta in en smak från mitt somaliska ursprung.



FOTO: TT/SHUTTERSTOCK



Handlingen blir roligare med Coop-appen – din egen butik i fickan

Har du upptäckt Coop-appen? Om inte är det hög tid nu! Logga in i appen – där har du allt samlat på ett och samma ställe, vilket sparar både tid och pengar. Resultatet? Mer matglädje och mindre stress.

✓ **Få superkoll på rabatter.** Inför jul blir det ofta fler inköp än vanligt. I appen hittar du alltid veckans erbjudanden och dina personliga rabatter och din bonusöversikt. Ta en titt – det kommer att löna sig!

✓ **Dela inköpslistan med familjen.** Skriv en gemensam inköpslista och dela den med resten av familjen. Alla kan lägga till det som behövs, och listan uppdateras direkt i mobilen. Med röststyrning går det dess-

utom snabbt att fylla på när du kommer på något i farten.

✓ **Slipp köa.** Med självskanning och Scan & Pay handlar du i din egen takt och slipper stå i kö.

✓ **Hämta matinspiration.** Coop-appen är full av recept för både vardag och högtider. Med ett klick kan du lägga ingredienserna direkt i inköpslistan – enklare kan det inte bli!

✓ **Handla från soffan.** Vill du hellre slippa butiken helt? Handla direkt via appen och få varorna hemlevererade – eller hämta dina kassar färdigpackade i butik.

Glöm inte bort dina bonuspoäng!

Tips!

Har du sparat bonuspoäng under året så är julen den perfekta tiden att använda dem. Använd bonusen och ta ut värdecheckar att handla för hos Coop, antingen i Coop-appen eller på coop.se. Bonuspoängen dras automatiskt och värdechecken laddas direkt på ditt medlemskort. Värdecheckar finns i valörerna 30–2 000 kronor.

Obs! Värdechecken måste användas i sin helhet. Hämtar du en check på exempelvis 300 kr behöver du alltså handla för minst 300 kr.

Bonus direkt i kassan!

Aktivera månadsbonus direkt i kassan och dina bonuspoäng autoväxlas till en värdecheck den 2:a varje månad, redo att användas i Coops butiker. Gäller ej online.

Den laddas på ditt medlemskap och syns i kassan. Du behöver minst 1 000 bonuspoäng för att få en månadsbonus.

Aktivera i Coop-appen eller på coop.se under fliken Poängshop.



Hej medlem!

Ta chansen att påverka genom att rösta, nominera och tycka till



1 Rösta på dina favoriter

Rösta fram vilka som ska vara ägarombud i Coop Östra. Röstningen pågår från 26 januari till 9 februari.

Läs mer och rösta på coopstra.se/val

2 Nominera till styrelse och valberedning

Föreslå personer till föreningsstyrelsen och till styrelsens valberedning. Senast 15 januari.

Läs mer på coopstra.se/nominera

3 Skriv en motion

Har du en övergripande föreningsfråga som gäller Coop Östras verksamhet? Då kan du skriva en motion. Senast den 15 januari.

Läs mer på coopstra.se/motionera



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!



Redaktör: Åsa Lekberg Steinsvik



Markus och Karin Larsson driver Solgården. På julen turas släkten om om att fira jul hos varandra. Alla lagar sina specialiteter och tar med. – Den mest heliga julrätten är lunchen på julafton med nygriljerad julsinka på vörtbröd och skånsk senap. En mer oväntad rätt är mormors majonnässallad. Ingen vet riktigt hur den hamnade på vårt julbord, men den är ett måste, säger Markus Larsson.

Smakrikt griskött från Solgården. Nu på Coop!

På Solgården i Skåne har familjen Larsson fött upp grisar sedan 1940-talet. Det är också här Coop har valt att producera sitt klimatcertifierade griskött. På gården har djuren gott om utrymme, frisk luft och möjlighet att röra sig ute när de vill. Klimatcertifierat kött gynnar både smak och miljön. Genom att göra ett grönt val i köttdisken får du ett kött som smakar lite bättre.

Köttet från Solgården är något fetare – och just i fettet sitter smaken. Resultatet blir ett saftigare och mer smakrikt kött, perfekt för dig som vill äta lite mindre men riktigt gott.

Håll utkik efter Coops nya sortiment »Vår utvalda«.

11 DETALJER att välja mellan:

- Fläskkotlett med ben och fettkappa
 - Karré, benfri
 - Fläskschnitzel
 - Fläskfilé
- Blandfärs (50 % nötkött från naturbeteskött och 50 % klimatcertifierat griskött)
 - Bacon
 - Rökt skinka
 - Varmkorv
 - Prinskorv
 - Chorizo
 - Grillkorv, tjock



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 mejeriprodukterna 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.

G = GLUTENFRI

L = LAKTOSFRI

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

Vi ger ut Mer Smak

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

ANSVARIG UTGIVARE
Katinka Palmgren, Coop Östra
katinka.palmgren@coop.se

REDAKTÖR COOP ÖSTRA
Johan Stenvall Naumann,
johan.stenvall@coop.se

COOPS MATKREATÖR
Sara Begner, sara.begner@coop.se

ANNONSBOOKNING
Mediakraft,
Andrea Åhslund
andrea.ahslund@mediakraft.se

Gabrielle Hagman
gabrielle.hagman@mediakraft.se

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

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

Redaktionell produktion

Vi Media AB
Box 170 43, 104 62 Stockholm
mersmak@vi.se

REDAKTÖR
Cecilia Lübeck

ART DIRECTOR
Lotta Bergendal

KORREKTUR
Maria Taubert

BILDHANTERARE
Kerstin Larsson

OMSLAGSFOTO
Åsa Swanberg

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.



TRYCK: PostNord Strålfors / Aller Tryk A/S

MER SMAK NR 4 2025

1%
ränterabatt

FÖR MEDLEMMAR

Enkelt lån på en lagom nivå

Testa på coop.se/laneindikator

Testa MedMera Banks låneindikator och se hur mycket som är lagom att låna för just dig, eller för dig och en medsökande.

MedMera Bank

För ett annuitetslån på 80 000 kr med 5 års återbetalningstid (60 avbetalningar) och en rörlig ränta på 9,02 % blir den effektiva räntan 10,64 %. Din månadskostnad blir 1 729 kr och total återbetalning blir 102 643 kr, under förutsättning att räntan inte ändras och att du betalar via autogiro utan avgifter. Räntan sätts individuellt mellan 5,20 % och 16,95 % (effektiv ränta 5,33 %–25,46 %). (2025-07-10).



Att låna kostar pengar!

Om du inte kan betala tillbaka skulden i tid riskerar du en betalningsanmärkning. Det kan leda till svårigheter att få hyra bostad, teckna abonnemang och få nya lån. För stöd, vänd dig till budget- och skuldrådgivningen i din kommun. Kontaktuppgifter finns på konsumentverket.se.

DET KÄNNNS GOTT ATT GÖRA GOTT

Tack
alla medlemmar
för alla fina
insatser vi gör
tillsammans!

Årssummering!



We Effect ger hjälp till självhjälp

We Effect är världens största kooperativa biståndsorganisation, som stärker människor genom långsiktiga och lokalt förankrade samarbeten så att de själva kan ta sig ur fattigdom och hunger för gott. Fokus är stöd till småskaliga bönder för att de ska kunna utveckla ett hållbart jordbruk, sätta näringsrik mat på bordet och sälja överskottet på marknaden.

– Vårt arbete bidrar till global utveckling och minskad hunger men framför allt skapar vi hopp i en värld som inte alltid känns så ljus, säger Anna Tibblin, generalsekreterare för We Effect.

»Swisha en höna« är ett initiativ, liksom hållbart kaffe från Lykke kaffegårdar under varumärket TSMNS. Men det som gör störst skillnad är »Bistånd på köpet«, vilket innebär att köpet automatiskt rundas av uppåt till närmaste krona för medlemmar som valt att ansluta sitt Matkort eller Coop Mastercard till initiativet.



Bris – för barnens rätt i samhället

Bris är en av Sveriges ledande barnrättsorganisationer som kämpar för ett bättre samhälle för barn. En viktig del i Bris arbete är att de driver den nationella stödlinjen för barn, dit barn upp till



18 år kan vända sig dygnet runt året om, för att få professionellt stöd. Under förra året hade Bris kuratorer över 60 000 stödjande samtal med barn, där en fjärdedel av samtalen kom på natten.

Coop stöttar Bris arbete genom att en viss summa per sålt paket av Coops mjölk från eget varumärke går till verksamheten.

– Tack vare samarbetet med Coop når vi många fler barn. Det ekonomiska stödet är självklart viktigt, men att vi kan använda mjölkförpackningarna som kommunikationsyta gör dessutom att vi når ut med vårt budskap till betydligt fler barn och unga, säger Anna-Katarina Kylliäinen, kampanjansvarig på Bris.

Vi-skogen planterar träd mot fattigdom

I Kenya, Uganda, Rwanda och Tanzania arbetar Vi-skogen med att plantera träd tillsammans med grödor i jordbruket. Metoden kallas agroforestry och bekämpar både fattigdom, klimatförändringar och förlusten av biologisk mångfald.

Träden ger skugga, binder kol och förbättrar skördarna. För familjer som lever på småskaligt jordbruk innebär det ökad matsäkerhet, bättre inkomster och en möjlighet att investera i framtiden.

Under 2024 bidrog Coop-kunder som tryckte på Biståndsknappen vid pantautomaten till att 2,8 miljoner träd planterades och att över 120 000 bönder fick



utbildning i hållbara jordbruksmetoder.

– Stödet är helt avgörande för att vi ska kunna fortsätta arbeta i områden där klimatförändringarna märks allra tydligast, säger Charlotta Szczepanowski, generalsekreterare för Vi-skogen.



Världens Barn driver förändring

Världens Barn är Radiohjälpens insamling och Sveriges bredaste kampanj för barns rättigheter runt om i världen, inte minst vad gäller rätten till hälsa, skola och trygghet. Insamlingen genomförs i samarbete med Radiohjälpen och 13 svenska biståndsorganisationer – däribland We Effect – och tiotusentals eldsjälar runt om i hela landet.

– Målet är att samla in så mycket pengar som möjligt för att göra så stor skillnad som möjligt, säger Malin Duintjer, generalsekreterare för Rikinsamlingen.

Insamlingen kulminerar under hösten, där lokala insatser sam-

ordnas under ett stort nationellt initiativ och med Världens Barn-galan som sänds i SVT och en kampanjvecka i Sveriges Radio P4.

Coop Östra deltar i ett projekt som handlar om att säkra mat till barn i Guatemala, via en digital bössa och genom We Effect. Under det senaste året har det inneburit att 105 000 näringsrika skolmåltider har kunnat serveras.



Carina Bergfeldt och Farah Asadi var programledare för Stå upp för Världens Barn – Galan 2025. Foto: Eva Edsjö/SVT



Talangakademien sätter folk i arbete

Alla har någon form av talang, och bästa sättet att få människor som står långt från arbetsmarknaden att bli en del av samhället är att ge dem ett arbete att gå till. Så kan tanken med Talangakademien sammanfattas.

Personer som är inskrivna hos Arbetsförmedlingen får möjlighet att göra sex veckors praktik på en arbetsplats och få sin talang validerad efter särskilda kriterier, och därefter få en examen med kompetensintyg till sitt cv.

Coop Östra stöttar verksamheten genom att erbjuda praktikplatser. Många av dem som praktiserat i butik blir sedan erbjudna fast anställning.

– Varje person som kommer i arbete ger synergieffekt och ringar på vatten för hela samhället, säger Anne-Lie Olofsson, ansvarig för marknad och kommunikation på Talangakademien.

Mentor ger unga framtidstro

Mentor Sverige är en ideell organisation, grundad av H.M. Drottning Silvia, som vill ge unga positiva förebilder, inspiration och kontakter inför framtiden. Detta sker genom möten mellan ungdomar och vuxna i olika mentorskapsprogram.

– Det handlar om ett långsiktigt och förebyggande arbete för att motverka utanförskap och ge nästa generation kraft och tro på sin framtid, säger Cecilia Bernard, generalsekreterare för Mentor Sverige.

Samarbetet med Coop Östra innebär bl.a. att ungdomar från Mentor får medverka vid aktiviteter och evenemang. Tack vare Coop Östras stöd erbjuds medlemmarna kostnadsfria föräldrakurser och seminarier – vinnvinn för alla!



SWISHA EN
JULKLAPP SOM GÖR GOTT

- ♥ We Effect: Skanna QR-koden eller swisha din julpeng till 123-089 72 07.
- ♥ Vi-skogen: Skanna QR-koden eller swisha din julpeng till 123-264 34 50.
- ♥ Bris: Skanna QR-koden eller swisha din julpeng till 123-517 34 06.
- ♥ Världens Barn: Skanna QR-koden eller swisha din julpeng till 123-901 95 06.



Kraften i att göra gott tillsammans

Här är all den värdefulla hjälp som Coop Östras medlemmar bidrog med till olika initiativ under förra året.

We Effect. Medlemmar kan välja att ansluta sitt Matkort eller Coop Mastercard till »Bistånd på köpet«, vilket innebär att köpet automatiskt rundas uppåt till närmaste krona.
Summa: 3 134 456 kronor.

Vi-skogen. Pant som skänks bort i butiken via särskild pantknapp.
Summa: 2 356 656 kronor.

Bris. Viss andel av försäljningen av mjölk från Coops eget varumärke samt Coop julpepparkakor.
Summa: 857 765 kronor.

Världens Barn. Insamling via digital bössa.
Summa: 24 027 kronor.

ÅRSSUMMA
TOTALT:

6 372 904
kronor



HÄR GER KUNDERNA BORT PANTEN

Kunderna på Coop Reimersholme är bra på att göra skillnad. Här är det ovanligt många som väljer att låta sina pantpengar omvandlas till bistånd.

Coop Reimersholme toppar ofta listan över de butiker som skänker mest pantpengar till välgörenhet. Under förra året landade andelen som kunderna valde att skänka bort på 13 procent av den totala panten i butiken.

– Vi har världens bästa kunder, säger butikschefen Niklas Lekander. Han förklarar att Reimersholme är



Maj-Lo Petersson är en av de stolta medarbetarna på Coop Reimersholme.

ett föreningstätt bostadsområde – en ö där den kooperativa tanken lever och frodas.

– Vi har även varit bra på att skylta upp och ta fram material som visar vart pengarna går, både på plats vid pantmaskinen och via sociala medier. Sedan är det viktigt att återkoppla till kunderna och verkligen tacka för deras fantastiska insats!

FÖR DIG SOM MEDLEM

Dina erbjudanden!



Fri entré på Skansen 22 februari

Ta med familjen till Skansen söndagen den 22 februari. Möt vår miljöhjälte Kapten Reko på Lill-Skansen, titta in i Konsum-butiken 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 fyra personer. Och Coop-kortet ger dig **10% rabatt** i Skansen-butiken året runt.

Läs mer på coopstra.se/erbjudanden



Missa aldrig ett erbjudande!

Fyll i 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.



Kapten Reko – ett digitalt spel för barn i förskoleklass

I Rekospelet får barn mellan 5 och 7 år följa med miljöhjälten Kapten Reko på ett spännande äventyr som lär dem att ta hand om maten och minska matsvinnet. Genom roliga utmaningar och hemuppgifter, som att kontrollera kylskåpstemperaturen eller ta rätt mängd mat, får barnen en bättre förståelse för hållbarhet. Spelet avslutas med att barnen blir dubbade till Rekohjältar. Tipsa gärna din förskoleklass om spelet som är helt kostnadsfritt.

Läs mer på coopstra.se/reko

Fler erbjudanden
hitter du på
[coopstra.se/
erbjudanden](https://coopstra.se/erbjudanden)



Gå med i vår medlemspanel!

Vi på Coop vill alltid bli bättre – och det gör vi bäst tillsammans med dig. Genom att gå med i vår medlemspanel får du möjlighet att dela med dig av dina tankar, idéer och åsikter om allt som rör Coop – från sortiment och hållbarhet till nya tjänster och butiksupplevelser. Dina synpunkter gör skillnad och hjälper oss att skapa ett Coop som ännu bättre speglar våra medlemmars önskemål.

**Tillsammans gör vi Coop ännu bättre
– gå med i medlemspanelen idag!**