

coop

# Mer Smak

Matglädje som ger eko!

GÖR SUCCÉ MED  
NYA MIDSOMMAR-  
KLASSIKER!

Smördegspan med kallrökt lax  
Krämig kräftsill med rom & rödlök  
Fröknäcke med två sorters röror



Sara Begner's Grilltips

Grundkurs  
för nybörjare  
vid grillen

40  
HÄRLIGA  
RECEPT

# SÄG JA TILL SOMMAREN!

Överraska med tårter, grilla grönt, picknicka på balkongen, ät middag länge...



# GRILLKLARA NYHETER.

NYHET



Alla sommarkvällar kan bli grillkvällar. Köp hem färdig grillbricka, sallad och sås från Coop, så är ni alltid beredda när suget efter grillat kommer.

coop




Varsågod!

## Därför får du Mer Smak

Du får den här tidningen för att du är viktig för oss på Coop. Mer Smak skickas hem till våra mest trogna kunder: till dig som är medlem i Coop, som handlar för minst 1000 kronor under 30 dagar och som drar ditt medlemskort.

## Alla recept provlagas

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

 = **Ingredienserna** finns som ekologiskt alternativ i Coops butiker.

## NYTT PÅ HYLLAN



I brödhyllan finns Coops nya bondlimpa: ett mustigt och saftigt bröd, bakat i Skåne av kooperativa Sydöstbagarn i Kristianstad. Limpan är bakad på vetemjöl, rågmjöl, rågsurdeg och skållat rågmjöl. Skållning innebär att hett vatten hålls över mjölet. Detta tillsammans med surdegen gör att brödet blir saftigt, spänstigt och aromatiskt.

## Innehåll

Tips & Trix .....	5
Midssommar .....	8
Mathjälten .....	14
Sommarmiddagar .....	16
Grillakuten .....	27
Havet och plasten .....	34
Vegogrill .....	38
Medlemsidorna .....	45
Saras söta .....	58

## Bakom kulisserna

### "Sillen är absolut viktigast!"

Joel Wäreus har fotograferat omslaget och det fina midsommarjobbet på sidan 8. Förutom att han är en mästare på att ta härliga bilder servar han alltid hela arbetsteamet med gott kaffe med jämna mellanrum. Gamla burkar och glas samsas med fin keramik på kaffebrickan – ett tips att ta efter! **Hur firar du själv midsommar, Joel?** – Det blir väldigt klassiskt skärgårdsliv med en hejdundrande massa goa sillar. Sillen är absolut viktigast! Midsomardagen är motsatsen till klassisk. Då kör vi alltid reggaeafton med stor barbecue.



Midssommar med fröknäcke, röror, sill och annat gott! Se sid 8.


## Lata dagar väcker min kreativitet till liv!

INGET SLÅR SVENSK sommar, och ju mer jag reser, desto mer uppskattar jag semester på hemmaplan. Mitt smultronställe finns på Gotland, där jag njuter av lata dagar på stranden, en eftermiddagsfika i skuggan och långsittarmiddagar vid grillen. Det enda jag saknar är en hammock och den härliga känslan av ett vilsamt gung under taket som ger perfekt skugga. Hängmatta i all ära, men inget slår hammocken, och det är kanske i år jag överraskar familjen med att faktiskt skaffa en.

FRÄNVARO AV BRÄTTOM väcker liv i lusten att prova nya recept med överraskande smakkombinationer, och jag lägger all matlagningsfokus på middagen. Såser, röror och massor av grönt får mer kärlek, och på **sidorna 16-23** hjälper matkreatören Lena Söderström dig att bli kvällens middagsmästare. Jordgubbssalsa, en het lax, färskpotatispizza och galet goda tacos är mums för alla runt bordet.

MEN STARTEN PÅ sommaren är trots allt den magiska midsommarlunchen, och för att minska stressen har jag gjort fem rätter som säkrar att allt du vill ha för en härlig midsommar finns på plats. Tillammans med jordgubbstårten trumfar det även ett lynnigt midsommarväder.

Glad midsommar!

  
Sara Begner är matkreatör och chef för Coop provkök.

Tyck till om Mer Smak!  
mersmak@coop.se

FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

# Det finns bara ett sätt att stoppa den...



# Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK



## Sommarsmak: MELON!

Vattenmelon är god iskall, men honungsmelon och galiamelon funkar som tomater; de är absolut godast när de har fått stå framme så att den ljuvligt söta smaken kommer fram.

### Melon i sallad

Alla melonsorter passar i sallad. Godast är om melonkuberna (gärna både vattenmelon och nätmelon, till exempel) kombineras med något salt, som fetaost i kuber eller grillad halloumi. Myntblad är gott att strö över. Och gärna rostade frön som också kan vara lite salta.

### Mixad melon i drink

Mixa 1 kg urkärnad tärnad vattenmelon med 3 dl iskuber och Rose's lime (eller pressad limesaft). Spetsa eventuellt med vodka.

### Melon till frukost

Klassikern är förstas att lägga melonkuber i grekisk yoghurt. Glöm inte rostade valnötter på toppen och ringlad honung.



### BLINIER - RYSKA PLÄTTAR

TID: 20 MIN + TID ATT JÄSA  
Supergott till ett glas bubbel.

CA 15 STORA eller 30 SMÅ BLINIER

- ✦ 2 ägg
- ✦ 5 dl mjölk
- ✦ 25 g jäst
- ✦ 2 dl vetemjöl
- ✦ 2 dl bovetemjöl
- 1 tsk salt
- ✦ 50 g smör

### TILLBEHÖR

gräddfil/smetana, rödlök, löjrom, dill

### GÖR SÅ HÄR

**1.** Separera gulor och vitor. Värm mjölken till 37°. Rör ut jästen i lite av mjölken i en bunke. Tillsätt resten av mjölken och vispa i mjölet, lite i taget, till en slät smet. Rör i salt och äggulor. Täck bunken med plast eller handduk. Låt smeten jäsa ca 1 timme i rumstemperatur.

**2.** Smält fettet. Vispa vitorna till hårt skum. Blanda smeten med äggviteskummet och fettet strax före gräddningen. Grädda tjocka plättar på svag till medelstark värme i plättlagg eller stekpanna. Ta ca 1 msk smet till varje blini i plättlagg eller ca 1 dl smet och klicka ut till tre större blinier i stekpanna. Vänd plättarna när de jäst upp och ytan stelnat och blivit porig.

**3.** Servera blinierna varma med gräddfil, crème fraîche eller smetana och andra tillbehör i skålar, t ex löjrom/annan rom, finhackad rödlök, hackad dill eller gräslök. Finstrimlad gravad lax är också gott på.

Mats Broström.

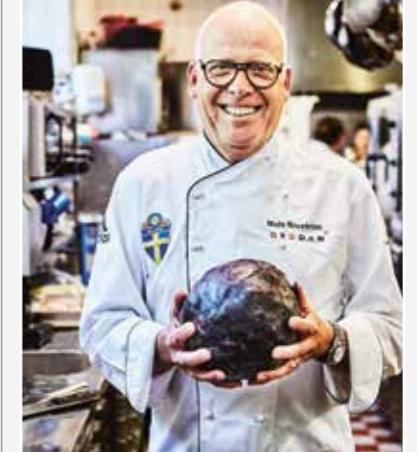


FOTO: ERIK LINDVALL

»Spelarna är sina egna experter«

Mats Broström har lagat mat åt fotbollslandslaget i 18 år. Under VM i Ryssland gör han det igen.

### Hur funkar det att vara fotbollscock?

– Jag är på plats en vecka före första matchen och sätter upp köket på vårt Base camp, ett hotell vid Svarta havet. Ibland tar jag med egna råvaror, ibland beställer jag. Vi går inte ut och äter, så variation är viktigt. Killarna gillar husmanskost som raggmunk och wallenbergare.

### Hur mycket tänker du på t ex näring?

– Inte så mycket. Spelarna är sina egna experter, men det finns riktlinjer. De äter det dubbla mot vad du och jag gör och fyller magen med pasta innan de tar det de tycker är gott. Jag lagar gärna stekt fisk och mycket grönsaker. Sötsaker undviker jag. Men gärna frukt och bär. Vissa kvällar gör jag extra god mat, som pepparstek.

### Hur ser maten ut matchdagar?

– De som har barn vill ha frukost tidigt och de andra senare. Alla äter vad de vill. Om det är sen match är det två luncher, en mindre vid 12 och en rejäl vid 15. Vilan är viktig, och sedan ett snacks före avfärd till arenan. Sedan äter man inget förrän efteråt, bara massor av vätska och kanske frukt. Efter match laddar de igen. Gärna riktig middag inom en timme, men det klarar de nästan aldrig. Det blir ofta en macka. Ofta sitter man i ett flygplan då.

## Rätt i säsong



FOTO: EVA HILDÉN. RECEPT: DANIELLE BROOKES

### GURKSOPPA MED KRUTONGER

**TID:** 25 MIN + TID ATT DRA  
*En iskyld elegant soppa!*

#### 4 PORTIONER

- ✿ 1 gurka (ca 400 g)
- ✿ 2 tomater
- ✿ ½ liten röd paprika
- ✿ ½ vitlöksklyfta
- ✿ ½ röd chili
- 6 dl vatten
- ✿ 2 höns- eller grönsaksbuljongtärningar
- 2 dl torrt vitt vin
- ✿ ½ dl pressad citronsaft
- ✿ salt och svartpeppar
- ✿ 2 msk olivolja

#### KRUTONGER

- ✿ 4 ljusa brödskivor
- ✿ 2 msk olivolja
- ½ tsk salt
- 2 krm cayennepeppar

#### GÖR SÅ HÄR

1. Skala gurkan så den blir randig. Riv grovt på rivjärn ner i en bunke. Dela tomaterna och gröp ut kärnorna med en sked. Skär tomatköttet i fina små tärningar. Fintärna paprikan och hacka chili och vitlök.

2. Koka upp 2 dl av vattnet med buljongtärningarna. Häll i vinet och ta bort från värmen när tärningarna smält. Låt svalna.  
3. Häll buljongen, resten av vattnet, citronsaft och alla grönsaker i bunken med gurkan. Låt stå och dra minst 1 timme men gärna längre.  
4. Skär brödet i små tärningar och vänd runt i olja, salt och cayennepeppar. Rosta mitt i ugnen ca 10 min. Smaka av soppan med salt och peppar och droppa i olivolja vid servering. Toppa med krutonger.

## 4x KÖKSKNEP

Man kan lära sig något nytt varje dag... Har du koll på de här smarta tipsen?



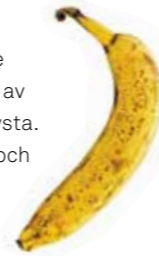
#### PIZZA PRONTO!

Pizza blir så mycket godare med hemgjord deg. Men det är ju lite omständligt. Nästa gång du lagar pizza, gör en för stor sats av både deg och tomatås. Frys in det som inte går åt enligt nedan.

**Gör så här:** Kavla ut degen till en pizza, bred på tomatås och rulla ihop med smörpapper mellan. Frys in. När pizzasuget kommer: Ta fram, låt tina och rulla ut. Klart att lägga på topping!

#### BANANGLASS

Frys in riktigt bruna, skalade bananer i en påse. Gör glass av dem genom att mixa dem frysta. Servera med passionsfrukt och myntakvist. Eller klassisk chokladsås förstås!



#### CITRUSFRÄSCHT

Gör rent mikron superenkelt genom att hålla vatten i en skål, pressa i saften av 1 citron och även lägga i citronhalvorna. Mikra 3 minuter. Torka av inne i mikron.

#### TORRT BRÖD!

Brödtärningar blir krispig topping på gratäng tillsammans med ost. Man kan också mixa i torrt bröd i tomatsoppa för bra konsistens och mildare smak.



**EN**  
AV TIO TOMATER  
SOM KÖPS I SVERIGE  
KOMMER FRÅN  
SVERIGE.  
KÄLLA: SVENSKMÄRKNING

## Årets sill smakar

# LINGON & PUNSCH

Jonas Espefors, driftschef på restaurangen Salt & Sill, är en av kreatörerna bakom årets sill med smak av lingon och punsch som görs av Klädesholmen Seafood.



### Hur kom ni på den här smakkombinationen?

– Just smaken lingon/punsch har vi haft hos oss under många år, och vi har fått väldigt positiv feedback på den. Sött och syrligt är en smakkombination som passar bra till sillinläggningar. Just lingonen med sin syrlighet och den söta punschen känns som en väldigt svensk smaksättning som passar sillen otroligt bra. Vi är ett team här på Salt & Sill som gjort årets sill tillsammans. Därefter har Klädesholmen Seafood och jag jobbat vidare för att den ska fungera i deras produktionslinje.

### Vad tycker du är viktigt att tänka på när man tar fram en ny smak?

– Vissa smaker passar på sommaren men inte lika bra på vintern. Därför använder jag råvaror som är i säsong, som t ex ramslök på våren.

### Vilken sill är din egen favorit?

– Jag älskar matjessill med brynt smör, pepparrot, kapis och rödlök! Men till midsommar äter jag den med gräddfil och

gräslök. Jag är också väldigt förtjust i 2010 års sillinläggning med senap och maltwhisky.

### Tröttnar du aldrig på sill?

– Nä, jag äter nog sill varje dag. Det är bara fantasin som sätter gränser för kryddningen. Det är kul att testa nya trendiga smaker, men matjessill och vanlig löksill är de som håller i längden.

### Salt & Sill ligger på Klädesholmen utanför Tjörn. På Klädesholmen har ni till och med döpt om nationaldagen till Sillens dag. Vad händer då?

– Varje år den 6 juni är det folkfest på Klädesholmen. Då dukar vi upp ett långbord längs hela piren. Salt & Sill säljer en smaktallrik i samarbete med Klädesholmen Seafood där hela försäljningen oavkortat går till Sjöräddningen. De gör ett fantastiskt arbete som vi vill stödja.



En krona av varje såld burk av Årets sill går oavkortat till Sjöräddningen.

## HOW DOES THE PERFECT MOJITO TASTE?



TASTE YOUR CURIOSITY. TASTE





## ÄNTLIGEN DAGS FÖR *Mid sommarlunch!*

Som vi har längtat efter lunch ute, nyplockade blommor och ljusa sommarkvällar. Sara Begner dukar upp sina **BÄSTA RECEPT TILL MIDSOMMAR** och avslutar med en ljuvlig tårta.

RECEPT: SARA BEGNER & DANIELLE BROOKES STYLING: KAROLINA OLSON HAGLUND  
FOTO: JOEL WÅREUS



**Tips!**  
Dubbla receptet och gör två plåtar knäcke när du ändå är igång!

### FRÖKNÄCKE MED VALLMO

TID: 10 MIN + 1 TIMME I UGNEN  
UGN: 175°

Hembakt bröd är bästa festmiddagsfaktorn!  
Inte svårt att göra.

#### 1 PLÅT

- ½ dl kokosfett
- 1 dl solrosfrön
- 1 dl sesamfrön
- 1 dl linfrön
- 2 msk vallmofrön
- 2 msk fiberhusk
- 2 dl vatten
- 2 tsk flingsalt

#### GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Rör ihop de torra ingredienserna, även saltet, i en bunke och tillsätt kokosfettet. Häll i kokande vatten och rör ihop till en kladdig deg.
2. Tryck ut degen med fingrarna så tunt det går på en plåt med bakplåtspapper. Grädda mitt i ugnen ca 30 min.
3. Öppna ugnsluckan en stund och stäng av värmen. Stäng luckan igen och låt stå tills brödet är krispigt, ca 30 min till. Låt svalna. Bryt i bitar och servera med smör eller rörorna.

### TVÅ SORTERS RÖROR

TID: 25 MIN

En med lax och en med västerbottensost – båda är godast!

#### 6 PORTIONER

##### VARMRÖKT LAXRÖRA

- 200 g varmrökt lax
- 200 g philadelphiaost, eller annan färskost
- ½ dl hovmästarsås
- 2 msk finhackad dill

##### VÄSTERBOTTEN- OCH KUMMINRÖRA

- 1 msk kumminfrön (+ ev mer till garnering)
- 150 g riven västerbottensost
- 200 g philadelphiaost, eller annan färskost
- 2 msk finskuren gräslökfröknäcke, till servering

#### GÖR SÅ HÄR

1. Mosa sönder laxen och blanda med färskost och hovmästarsås. Rör ner finhackad dill.
2. Rosta kumminfröna tills de doftar i en torr stekpanna. Blanda västerbottensosten med färskost och kumminfröna. Rör ner gräslöken.
3. Servera rörorna med fröknäcket.





Mid sommarblomster och vackra gamla fat är sommarfint på bordet.



*Två perfekta sillar på ett fat.*

## SOMRIG GRÖNSALLAD MED SPARRIS & ÄGG

TID: 30 MIN  

Krispiga rädisor, knaprig sparris och så len färskpotatis och ägg. Sommar på ett fat!

### 8 PORTIONER

- ✿ 800 g färskpotatis
- ✿ 4 ägg
- ✿ 1 knippa grön sparris
- ✿ 70 g salladsmix
- ✿ 1 knippa rädisor, skivade

### DRESSING

- ✿ 1 dl olivolja
- ✿ 2 msk vitvinsvinäger
- 1 dl finriven västerbottenost
- salt och svartpeppar

### GÖR SÅ HÄR

1. Koka potatisen i saltat vatten. Mixa ihop alla ingredienser till dressing. Lägg äggen i en kastrull med vatten och låt koka 6 min för en krämig gula.
2. Ansa sparrisen och lägg den i kokande saltat vatten. Låt koka 3 min och skölj av i kallt vatten. Dela i tre bitar.
3. Fördela alla grönsaker på ett fat med potatis och äggen delade i halvor. Ringla över dressing.


### Tips!

Med bitar av matjessill och ringlat brynt smör på blir detta en hel lunchrätt.



*En salad med krämighet och krisp!*

## KRÄFTSILL MED ROM & RÖDLÖK

TID: 15 MIN 

Sill som får samsas med kräftstjärter – wow, vilken god smak!

### 8 BUFFÉPORTIONER

- 2 frp 5-minuterssill (420 g)
- 170 g kräftstjärter
- ✿ 3 dl crème fraiche
- ✿ 1 rödlök, finhackad
- ✿ ½ dl finhackad dill
- ✿ ½ burk röd rom (40 g)
- ✿ ½ liten citron, finrivet skal (endast det gula) och 1 msk saft

### GÖR SÅ HÄR

Skär sillen i ca 1 cm stora bitar och låt kräftstjärtarna rinna av. Rör ihop crème fraichen med lök, dill, rom och citron. Vänd ner sill och kräftstjärter i såsen.

## FÄNKÅLSSILL

TID: 10 MIN + TID ATT DRA  

En fräsch sill i klar lag som kompletterar den krämiga perfekt.

### 8 BUFFÉPORTIONER

- 2 frp 5-minuterssill (420 g)
- ½ msk fänkålsfrön
- ✿ 1 liten fänkål
- ✿ 1 dl olivolja
- ✿ ½ dl pressad citronsaft
- ✿ 2 msk vitvinsvinäger
- ✿ 1 salladslök, strimlad
- ✿ ½ liten citron, i tunna skivor

### GÖR SÅ HÄR

1. Skär sillen i ca 1 cm stora bitar och lägg i en skål. Rosta fänkålsfröna i en torr stekpanna tills de börjar dofta. Skiva fänkålen tunt, gärna med mandolin.
2. Vänd runt sill och fänkål med olja, citronsaft, vinäger, salladslök och fänkålsfrön. Låt stå minst 30 min före servering. Garnera med citron.

LÄTT SOM EN PLÅTT

## SMÖRDEGSFLAN MED KALLRÖKT LAX, TOMATER & ÖRTER

TID: 25 MIN UGN: 200°

Den fräsiga botten är en perfekt grund för all härlig topping.

### 8 PORTIONER

- 1 rulle kyld smördeg (265 g)
- ✿ 1 ägg
- ✿ 4 dl crème fraiche
- ✿ 200 g kallrökt lax i skivor

- ✿ 200 g små kvisttomater, delade
- ✿ plockade örter (dill, persilja, gräslök)
- ✿ ½ liten citron, skivad
- ✿ färskmalen svartpeppar
- ✿ ca 2 msk flytande honung

### GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Rulla ut smördegen på en plåt med bakplåtspapper. Pensla med lättvispat ägg och baka mitt i ugnen till fin färg, ca 15 min. Låt svalna.
2. Bred på crème fraichen. Toppa med lax, tomater och örter, garnera med citronskivor. Dra några varv med pepparkvarnen och ringla över honung.



## SOMMARTÄRTA MED LEMON CURD-GRÄDDE & MANDELKAKA

**TID:** 1 TIMME UGN 175°

Kombinationen mandelmassa, kardemumma, lemon curd och jordgubbar...  
Ljuvligt!

### 12 PORTIONER

- 250 g rumsvarmt smör
- 1 dl socker
- 500 g grovriven mandelmassa
- 4 ägg
- 1 dl majsmjöl
- ½ msk mortlad kardemumma
- 1 ½ dl hackad mandel, till formen

### TOPPING/FYLLNING

- 4 dl vispgrädde
- 1 ask mascarpone (250 g)
- 1 ½ dl lemon curd
- 1-1 ½ liter jordgubbar

### GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 175°. Vispa smör och socker poröst med elvisp. Tillsätt övriga ingredienser till smeten och rör till en smet.
- Smörj en form, ca 26 cm i diameter. Bröa med finhackad mandel. Häll smeten i formen. Grädda i mitten av ugnen ca 35 min. Låt svalna.
- Vispa grädde och mascarpone fluffigt med elvisp. Rör ner lemon curden. Skär kakan i två bottnar. Täck undre bottnen med skivade jordgubbar. Bred hälften av citrongrädden ovanpå. Lägg på den andra bottnen. Bred på resten av grädden. Toppa med jordgubbar.



*Tips!*  
Bottnarna och krämen kan göras i förväg och sättas ihop strax före servering.

ZOËGAS

# FORZA!

ELDIG & KRAFTFULL EXTRA MÖRKROST



Gott kaffe är vårt hantverk och passion. ZOËGAS Forza! är en blandning av Santoskaffe från Brasilien och handplockade högvuxna Arabicaböner från Östafrikas bergssluttningar. I vårt kafferosteri i Helsingborg har våra rostmästare rostat bönorna extra mörkt för att lyfta fram ett eldigt och smakrikt kaffe, med toner av mörk choklad och chili.

[zoegas.se](http://zoegas.se)

**NYGÅRDA**  
SVENSKA SMAKER

GLADA NYHETER!  
**NU HAR VI GÅTT  
OCH BLIVIT  
EKOLOGISKA!**  
OCH HAR 30% MINDRE SOCKER!

\* Nygårdas EKO innehåller ekologisk fruktjuice, ekologiskt socker och är helt utan konserveringsmedel och artificiella färgämnen.

Lokala avvikelser kan förekomma.

»Kvalitetspriset vi vann gjorde att vi kunde skaffa både växthus och hönshus.«

### Kock med ambitioner

**Vem:** Karoline Nordefors.

**Vad:** Kock på Vardaga Silverpark i Täby, ett särskilt boende för personer över 65 år. Har arbetat ett och ett halv år men har redan hunnit vinna flera priser.

**Familj:** Man och två barn, 7 och 9 år.

**Favoriträtt?** "Asiatisk biffsallad är väldigt gott. Eller panzanella, en toskansk brödsallad med tomater, rödlök och stora rostade brödkrutonger. Båda är perfekta från klimat- och resurssynpunkt."

Märta Nyberg och Barbro Svantesson, som bor på Vardaga Silverpark, med kocken Karoline Nordefors som har vunnit flera priser för sin matlagning.

## Mathjälten: Karoline Nordefors "VI FIRAR HÖGTIDER MED BRUTNA SERVETTER"

Trerätters med vin på söndagar, hotellfrukost på måndagar och dessert varje dag till lunchen. Det låter som ett liv i lyx. Och det är det också. På äldreboendet där Karoline Nordefors arbetar är maten det som ger livet mening.

**P**Å MÅNDAGAR dukas det upp en "hotellfrukost" i lobbyn på Vardaga Silverpark. Morgonjympan som följer efter frukosten är klar och de boende går tillbaka till sina avdelningar. Karoline Nordefors, som är kock på äldreboendet, berättar om fler rutiner som är så viktiga att hänga upp vardagen på.

– På måndagar är det alltid någon form av korv till lunch, på tisdagar fisk, torsdagar soppa och så vidare. På fredagseftermiddagar är det "After work" med bingo, snacks och valfri dryck. Vill man ha ett glas vin går det bra.

Karoline visar dagens meny där lunch är "Hemrullade köttbullar med gräddsås, rårörda lingon, pressgurka och nykokt potatis. Dessert: Fruktsallad med färskostkräm." Nästa dag: "Kycklinggryta med soltorkade tomater och fetaost. Dessert: karamell-panna cotta med hallonsås".

**Det låter dyrt det här ...**

– Vi får inte mer pengar än andra boenden. Ett av de viktigaste knepet för att få pengarna att räcka till alla guldkanter är att varva med mycket vegetarisk mat, som automatiskt blir billigare. Och att utnyttja tekniken. Ugnar idag är fantastiska.

**Varför gör inte alla så här?**

– Att vara kock kan vara ett ensamt jobb, utan möjlighet att utbyta erfarenheter och få inspiration. Jag försöker råda bot på det genom att åka runt och hålla kurser. Det är också viktigt att ha en chef som ställer krav och är tydlig. Man kan börja med mindre saker, som att byta ut fruktsalladen på burk mot färsk fruktsallad.

Men det handlar inte bara om pengar och ny teknik. I grunden finns kunskap om vad en äldre person behöver för att fungera och må så bra som möjligt.

– Det är ofta små saker som gör det. Som att sitta mitt emot någon. En person

med demens kan glömma vad man gör med besticken. Då är det tryggt att spegla sig i personen mittemot. Eller den knallröda punkten som vi har på fatet till kaffekoppen som signalerar var koppen ska stå.

Kioskvagnen som en i personalen går runt med en gång i veckan är uppskattad. Att kunna köpa kakor eller liknande för att bjuda eventuella besökande på är en trygghet för den som bor där.

Att mot en avgift kunna bjuda sin familj på mat när de kommer och hälsar på ger en rejäl guldkant i livet. Att inte längre kunna laga mat själv, och inte heller kunna ta sig ut på restaurang, kan vara en sorg.

– Vi har nyligen haft en "bröllopsmiddag" här för en gudson till en av de boende som inte kunde närvara på själva festen. Vi gjorde en liten festmiddag för det blivande brudparet som gudmor då kunde bjuda på. Det kändes fint.

Förra året vann Vardaga Silverpark ett kvalitetspris från Täby kommun, och priset var en hel extra miljon kronor till verksamheten. Nu är de pengarna investerade i nytt porslin, och på innergården står ett växthus. Lite längre bort ligger hönshuset. Det handlar bara om ett 40-tal meter att gå för att kunna hälsa på hönorna, men för de boende blir det ändå en liten promenad. **Vilka utmaningar har du som kock för äldre?**

– Jag tänker mycket på doftupplevelser, för att få upp aptiten. Därför kokas till exempel potatisen på avdelningen så att man känner matdoften lite i förväg. En annan sak jag gör är att "gömma" grönsakerna, så att brödet till exempel innehåller mixade bönor. Det är väldigt lätt att man petar bort till exempel ärterna om man inte har så stor aptit. Till fruktsalladen serverar jag ofta vaniljkvar, som innehåller mer protein. Den hemgjorda glassen som ingår i trerättersmenyn på söndagar innehåller mycket ägg, vilket också ger protein. Men jag försöker se till att de flesta smaker är välkända. "De rårörda lingonen är till och med godare än mammas!" inflikar Barbro Svantesson. ♥

Text: Anna Gidgård Foto: Thron Ullberg

Kvarg, mascarpone eller lite hårdare färskost, allt funkar i den här härliga desserten.



FOTO: JOEL WÄREUS STYLING: KAROLINA OLSSON HAGLUND

### "CHEESECAKE" MED MOROTS-MARME-LAD & KNÄCKE-CRUNCH

TID: 35 MIN + TID ATT KALLNA

CA 6 PORTIONER

- 40 g knäckebröd
- ½ dl pumpakärnor
- ½ dl mandel, hackad
- 1 tsk mortlade kardemummakärnor
- 1 msk smör
- 2 msk flytande honung
- 1 krm flingsalt

MOROTSMARME-LAD

- 250 g morötter
- ½ citron, finrivet skal (endast det gula) och pressad saft
- 1 dl vatten
- 2 ½ dl syltsocker

FÄRSKOSTKRÄM

- 200 g färskost
- 2 dl vispgrädde
- 1 tsk vaniljsocker

Smart, supergott och smidigt som dessert!

GÖR SÅ HÄR

- Morotsmarmelad:** Skala och finriv morötterna. Blanda morötter och citron med vatten och syltsocker i en kastrull. Låt koka utan lock ca 10 min. Häll marmeladen i varma, väl rengjorda glasburkar. Förslut och förvara i kylan.
- Krossa knäckebrödet och blanda med pumpakärnor, mandel och kardemumma. Stek smulet krispigt i smör, honung och salt i en stekpanna under omrörning, ca 3 min. Strö ut på ett fat. Låt svalna.
- Vispa färskosten fluffig med grädde och vaniljsocker.
- Skeda upp lite marmelad i små glas och sedan ett lager färskostvisp. Toppa med crunchet och servera direkt.



# Dukat för en fantastisk Sommar!

8 nya  
semester-  
favoriter

Matiga sallader, solmogna grönsaker, läckert grillat och mättande mackor. Här finns rätterna som förgyller alla **HÄRLIGA SOMMARDAGAR**.

RECEPT & STYLING: LENA SÖDERSTRÖM FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT



*Parmesansåsen är ljuvlig till grillad kyckling.*

## KYCKLINGMACKOR CAESAR-STYLE

TID: 35 MIN UGN: 175°

En underbar macka som passar till både lunch och middag.

### 4 PORTIONER

- 4 kycklingfiléer
- 1 tsk salt
- ½ tsk svartpeppar
- 1 msk smör
- 1 msk olja
- 150 g körsbärstomater på kvist
- 1 msk olivolja

### PARMESANSÅS

- 2 dl majonnäs
- 8 sardeller
- 1 tsk dijonsenap
- 1 ½ msk pressad citronsaft
- 1 tsk worcestershiresås
- 1 dl färskrivna parmesan
- 1-2 vitlöksklyftor, rivna salt och svartpeppar

### TILL SERVERING

- 4 brödkivor, gärna surdeg
- 4 skivor lufttorkad skinka
- 1 romansallad
- 1 dl färskrivna parmesan

### GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 175°. Krydda kycklingfiléerna med salt och peppar. Hetta upp i olja en stekpanna och klicka i smör. Stek kycklingen till fin färg på båda sidor. Lägg filéerna tillsammans med tomaterna på en ugnsplåt. Ringla över olja och salta på tomaterna. Tillaga mitt i ugnen tills kycklingen har en inner-temperatur på 70°, ca 15 min.
- Mixa ihop majonnäsen med sardeller, senap, citronsaft och worcestershiresås. Rör ner parmesanen och smaka av med vitlök, salt och peppar.
- Rosta bröden och skeda på lite sås. Lägg på en kycklingfilé och toppa med en skinkskiva. Servera med sallad, tomater, mer rivna parmesan och resten av såsen.



*Så här ska sommar smaka!*

## RÖKTA RÄKOR & RÖKT FISK MED ROSTAD POTATISSALLAD & ÄPPELSALSA

TID: 30 MIN G L

UGN: 225°

Äppelsalsa är nya sommar-tillbehöret till "allt"!

### 4 PORTIONER

- 1 kg färskpotatis
- 4 röda knipplökar
- 2 msk olivolja
- 1 tsk salt
- ½ tsk svartpeppar
- 3 dl plockade örter, t ex dill, persilja, basilika

### VINÄGRETT

- 3 msk olivolja
- 1 msk röd- eller vitvinsvinäger
- 1 msk pressad citronsaft

- 1 msk flytande honung
- 1 tsk dijonsenap salt och nymalen svartpeppar

### ÄPPELSALSA

- 2 äpplen
- ½ dl finhackad gräslök
- 1 liten burk kapris (100 g)
- 1 msk äppelcidervinäger
- 2 msk olivolja
- svartpeppar

### TILL SERVERING

varmrökt fisk, t ex böckling, röding eller laxfenor rökta räkor

### GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 225°. Dela pota-

- tisen och dela löken på längden (även genom hela blasten). Lägg potatis och lök på en plåt med bakplåtspapper. Ringla över olja, salta och peppra. Rosta mitt i ugnen ca 20 min, rör om någon gång under tiden.
- Fintärna äpplena och rör ihop med resten av ingredienserna till äppelsalsan. Smaka av med peppar.
- Vispa ihop olja, vinäger, citronsaft, honung och senap till en vinägrett. Smaka av med salt och peppar. Vänd ner den varma potatisen, löken och de färska örterna.
- Servera tillbehören till varmrökt fisk och räkor.

**Pizza med pesto & mozzarella**

**Pizza bianca med mozzarella, broccoli & salami**

**Pizza med auberginekräm & kronärtskocka**

## BARNENS FAVORIT

## PIZZA MED PESTO &amp; MOZZARELLA

TID: 40 MIN UGN: 225°

Hemgjord pesto – finns inget godare!

## 2 PIZZOR

1 frp pizzadeg, gärna surdeg (400 g)

## PESTO

- ♣ 2/3 dl pinjenötter, torrostade (40 g)
- ♣ 1 kruk basilika
- ♣ 1–2 vitlöksklyftor, skivade
- ♣ 4 msk olivolja
- ♣ 1 dl finriven parmesan
- salt och svartpeppar

## TOPPING

- ♣ 4–5 tomater, gärna i olika färger
- ♣ 1/3 dl pinjenötter, torrostade
- ♣ basilikabladd
- flingsalt och svartpeppar

## GÖR SÅ HÄR

1. Mixa pinjenötter, basilika, vitlök och olja till en slät kräm. Vänd ner parmesanen och smaka av med salt och peppar.
2. Kavla/dra ut pizzadegen och lägg den på en plåt med bakplåtspapper. Bred peston på pizzan. Toppa med tomatiskivor och grädda mitt i ugnen 15 min.
3. Toppa med pinjenötter och basilikabladd. Salta och peppa.

## PIZZA MED AUBERGINEKRÄM &amp; KRONÄRTSKOCKA

TID: 40 MIN + TID FÖR

AUBERGINEKRÄMEN

UGN: 225°

Om du vill få en ny twist på din pizza gör du den här auberginekrämen.

Ljuvlig.

## 2 PIZZOR

1 frp pizzadeg, gärna surdeg (400 g)

## AUBERGINEKRÄM

- ♣ 1 aubergine (ca 300 g)
- ♣ 2 msk olivolja
- ♣ 1 msk finhackad persilja
- salt och svartpeppar

## TOPPING

- ♣ 1/2 zucchini
- 2 dl marinerade kronärtskockor, i klyftor (140 g)
- flingsalt och svartpeppar
- ♣ 10 körsbärstomater, skivade
- ♣ 20 svarta oliver
- ♣ rucola

## PIZZA BIANCA MED MOZZARELLA, BROCCOLI &amp; SALAMI

TID: 40 MIN UGN: 225°

Salami är en klassiker på pizza, och med broccoli blir det helt suveränt.

## 2 PIZZOR

1 frp pizzadeg, gärna surdeg (400 g)

- ♣ 125 g broccolibuketter
- ♣ 1 msk olivolja
- salt och svartpeppar
- 1 1/2 dl smetana
- ♣ 100 g riven pizzaost

## TOPPING

- ♣ 8 tunna skivor italiensk salami
- ♣ 1 mozzarella (125 g)
- ♣ citron, skal (endast det gula)
- svartpeppar

## GÖR SÅ HÄR

1. Skär broccolibuketterna i skivor. Fräs dem hastigt i olja i riktigt het panna. Salta och peppa.
2. Kavla/dra ut pizzadegen och lägg den på en plåt med bakplåtspapper. Bred smetana på pizzan. Toppa med ost och broccoli, grädda mitt i ugnen ca 15 min.
3. Toppa med salami och mozzarellan riven i mindre bitar. Riv över lite citronskal och dra ett varv med pepparkvarnen.



## GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°. Nagga auberginen några gånger med en kniv. Lägg den i en ugnform och baka mitt i ugnen tills den är mjuk, 30–40 min. Dela och låt svalna något. Ta bort skalet och mixa auberginen slät. Blanda med olja och persilja och smaka av med salt och peppar.
2. Kavla/dra ut pizzadegen och lägg den på en plåt med bakplåtspapper. Bred ut krämen på pizzan. Skiva zucchini tunt, ev på mandolin, och fördela på pizzan tillsammans med kronärtskockor. Grädda mitt i ugnen ca 15 min.
3. Salta, peppa och topa med tomater, oliver och rucola.



## FÄRSK KORV MED TABBOULEH &amp; KRÄMIG SÖTSYRLIG GURKSALSA

TID: 45 MIN

En god korv gör hela rätten! Nästan ...

## 4 PORTIONER

- ♣ 2 1/2 dl couscous eller bulgur
- ♣ 2–3 salladslökar, strimlade
- ♣ 1 dl finhackad persilja
- ♣ 1/2–1 dl strimlade myntablad
- ♣ 3 msk olivolja
- ♣ 2–3 msk pressad citronsaft
- ♣ 1 vitlöksklyfta, riven
- salt
- ♣ 500 g tomater, gärna i olika färger

## GURKSALSA

- ♣ 1 gurka
- 1/2 tsk salt
- ♣ 2 dl crème fraiche
- ♣ 1 1/2 msk pressad citronsaft
- ♣ 2 tsk strösocker

## TILL SERVERING

## färsk rårkorv

- ♣ 1 msk olivolja
- ♣ ev färsk salvia

## GÖR SÅ HÄR

1. Tillaga grynen enligt anvisning på förpackningen och låt kallna.
2. Vänd ner salladslök, örter, olja, citronsaft och vitlök med grynen. Smaka av med salt.
3. Skiva tomaterna och varva skivorna med tabbouleh på ett serveringsfat.
4. Gurksalsa: Tärna gurkan fint. Strö över salt och vänd runt. Låt vila några minuter och krama lätt ut lite av vätskan. Blanda crème fraiche, citronsaft och socker. Rör ner gurkan.
5. Vänd runt korvarna med olja och salviabladd. Stek eller grilla korvarna och servera med tabbouleh och gurksalsa.



Pimientos de padrón.

## HELSTEKT FLÄSKFILÉ MED SALTBAKAD POTATIS & JORDGUBBSSALLAD

TID: 45 MIN **G**

Jordgubbar och rucola med hackade rostade mandlar är ett underbart tillbehör.

### 4 PORTIONER

600 g fläskfilé  
syrad gräddde, till servering

### KRYDDRUB

2 msk muscovadosocker  
1 msk lökpulver  
1 msk paprikapulver  
1 msk spiskummin  
1 tsk vitlökpulver  
1 tsk salt  
½ tsk cayennepeppar  
2 msk neutral olja

### SALTROSTAD POTATIS

1 kg färskpotatis  
1 hel vitlök, delad i klyftor  
2–3 msk olivolja  
1 msk flingsalt

### JORDGUBBSSALLAD

70 g salladsblad  
250 g jordgubbar, delade  
1 dl mandlar, rostade saltade  
1 msk olivolja  
1 msk pressad citronsaft  
1 dl hyvlad parmesan  
flingsalt och svartpeppar

# 5

### GÖR SÅ HÄR

- Putsa fläskfilén fri från senor. Sätt ugnen på 225°. Blanda ihop alla torra ingredienser till kryddrubben i en bunke och vänd runt köttet. Häll i oljan och massera in kryddorna ordentligt. Låt vila till stekning.
- Vänd runt potatis och vitlöksklyftor i olja på en plåt med bakplåtspapper. Salta och rosta mitt i ugnen 15 min.
- Lägg fläskfilén i en upphettad stekpanna och bryn till fin färg runt om. Vänd ofta, sockret gör att det lätt kan bli bränt.
- Sänk ugnstemperaturen till 175°. Lägg köttet på plåten bredvid potatisen. Stick in en kötttermometer i den tjockaste delen av köttet. Stek klart i ugnen till en innetemperatur på 70°, ca 20 min. Låt vila 10 min innan det skärs upp i skivor.
- Jordgubbssallad:** Fördela sallad och jordgubbar på ett serveringsfat och toppa med mandlar, olja, citron och parmesan. Salta och peppra.
- Servera köttet med potatis, vitlök, sallad och syrad gräddde.

### Pimientos de padrón

**GÖR SÅ HÄR:** Nagga 16 pepparfrukter med en gaffel. Hetta upp olivolja i en stekpanna. Lägg i pepparfrukterna, strö över 1–2 tsk salt och 1 finhackad vitlöksklyfta. Stek tills de är mjuka och har fin färg, 5–8 min.

### REDAKTIONENS VAL

## SOMMARMARINERAD LAX MED RÄKSALSA

TID: 35 MIN **G**

Het krämig wasabimajo är underbart till den lite syrliga räksalsan.

### 4 PORTIONER

500 g laxfilé, i portionsbitar  
2 tsk flingsalt  
½ tsk citronpeppar  
1 msk neutral olja  
1 dl vitt vin eller saft av 1 citron

### RÄKSALSA

170 g skalade räkor  
2–3 salladslökar, strimlade  
3 krukakor koriander, grovt skuren (även stjälk)  
1 liten röd chili, tunt skivad  
1 lime, pressad saft  
2 msk mirin (japansk smaksättare)  
1–2 tsk riven ingefära  
salt

### WASABIMAJO

1 ½ dl majonnäs  
ca 1 tsk wasabipasta  
3 msk gräddde

### Tips!

Servera med en krispig sallad och ett gott bröd!

### TILL SERVERING

1 liten rödlök, tunt skivad  
1 lime, skivad, till garnering

### GÖR SÅ HÄR

- Krydda laxen med salt och peppar. Hetta upp olja i en stekpanna och stek laxbitarna ca 2 min på ovan- och undersidan (börja med skinnet nedåt om det sitter kvar). Häll över vinet eller citronsaften och sätt på ett lock. Efterstek under lock 2–3 min eller tills laxen nätt och jämnt är klar. Låt kallna.
- Vänd ihop räkorna med resten av ingredienserna till salsan och smaka av med salt.
- Rör ut wasabin i majonnäsen. Vispa grädden fluffig och vänd ner i majonnäsen.
- Lägg laxbitarna på ett serveringsfat och lägg ev på limeskivor. Toppa med räksalsan och fördela rödlöken och ev sparade korianderblad över laxen. Servera med wasabisåsen.

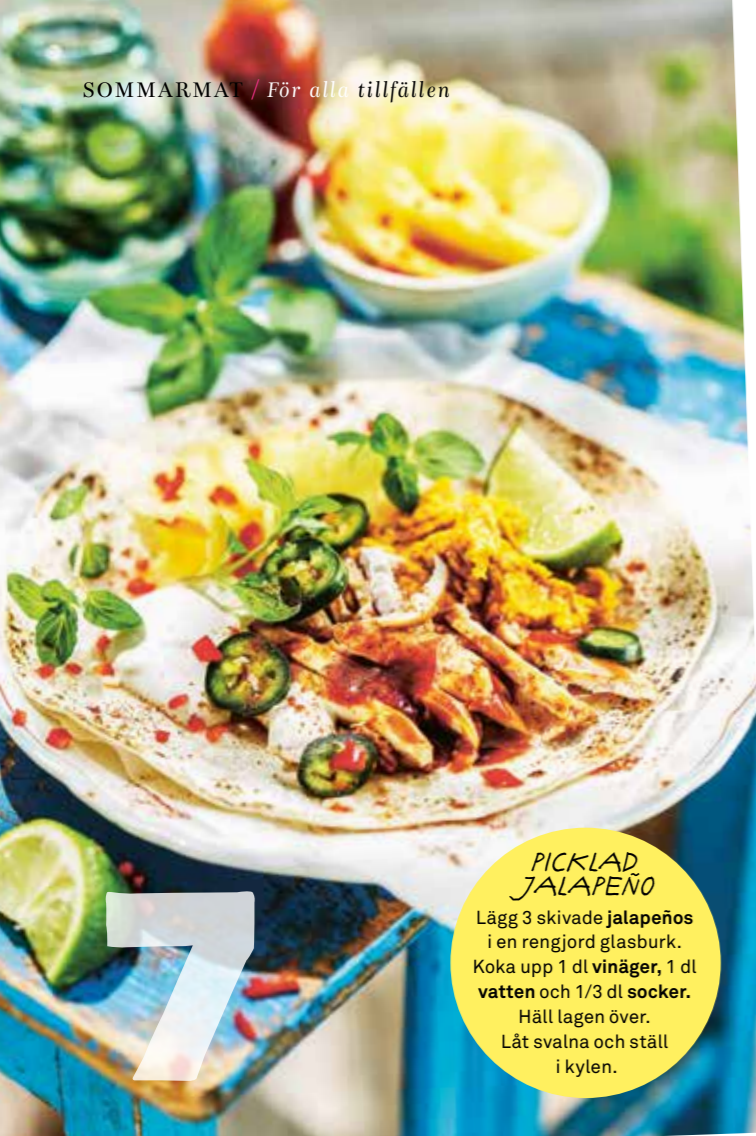


MER SMAK NR 6/7 2018



# 6

Sommarens fräschaste, godaste laxrätt!



**PICKLAD JALAPEÑO**  
Lägg 3 skivade jalapeños i en rengjord glasburk. Koka upp 1 dl vinäger, 1 dl vatten och 1/3 dl socker. Håll lagen över. Låt svalna och ställ i kylen.

## Tacos! PULLED KYCKLING, SÖTPOTATISKRÄM & PICKLAD ANANAS

TID: 40 MIN + 1 TIMME I UGNEN

UGN: 200°

Så gott med picklad ananas till rökgig kyckling och sötpotatiskräm.

### 6 PORTIONER

- ✦ 900 g kycklinglårfile
- 1 tsk salt
- ✦ 1 dl BBQ-sås
- ✦ 1 dl rödvinsvinäger

### SÖTPOTATISKRÄM

- ✦ 600 g sötpotatis
- ✦ 4–5 msk olivolja
- salt, peppar
- ✦ 2 msk smör
- ✦ 2 vitlöksklyftor, rivna

### PICKLAD ANANAS

- ✦ 1 liten ananas
- ✦ 1 röd chili, strimlad
- ✦ 4 kvistar mynta, bladen
- ✦ 1 lime, pressad saft

### TILL SERVERING

- tortillabröd
- gräddfil
- myntablad och limeklyftor

### GÖR SÅ HÄR

1. **Picklad ananas:** Skär bort skalet och den hårda stocken i mitten på ananasen. Skär ananasen i tunna skivor och vänd runt med chili, mynta och limesaft.
2. Sätt ugnen på 200°. Krydda kycklingen med salt och lägg den i en ugnssäker gryta med ugnssäkert lock. Tillsätt BBQ-sås och vinäger och blanda väl. Lägg på lock och ställ grytan i nedre delen av ugnen ca 1 timme. Ta upp och dela kycklingköttet i bitar med hjälp av två gafflar, eller skär det i tunna strimlor.
3. **Sötpotatiskräm:** Dela sötpotatisen på längden och lägg på en ugnsplåt med snittytan nedåt. Rosta i ugnen tills de är mjuka (samtidigt med kycklingen). Gröp ut potatisen ur skalet och mosa till en kräm. Tillsätt smöret och smaka av med vitlök och salt.
4. Servera kyckling, sötpotatiskräm, picklad ananas och picklad jalapeño (recept intill) på tallrik eller i varma tortillabröd, ev med extra lime och mynta.



Servera gärna med surdegsbröd.

## MAROCKANSK COUSCOUS MED GRILLADE GRÖNSAKER

TID: 50 MIN

Fräschaste middagen med grillade grönsaker!

### 4 PORTIONER

- 3 dl pärlcouscous
- ✦ 1 aubergine
- ✦ 2 små zucchini, gärna gul och grön
- ✦ 2 knipplökar
- ✦ 1 paprika
- ✦ 2 tomater
- ✦ 1 citron
- ✦ olivolja till pensling
- 2 tsk flingsalt
- ✦ 20 oliver, gärna marinerade, se recept
- ✦ 1 dl plockade örter, t ex oregano eller basilika
- ✦ 3 msk olivolja
- ✦ 75–150 g fetaost
- ✦ nymalen svartpeppar

### GÖR SÅ HÄR

1. Koka couscousen enligt anvisning på förpackningen. Låt svalna något.

2. Skär aubergine och zucchini på längden i ca 1 cm tjocka skivor. Dela löken på längden, även genom blasten. Skär paprikan i fyra avlånga bitar och ta bort kärnorna. Dela tomater och citron.
3. Pensla grönsakerna och citronens snittyta med olja. Grilla eller stek grönsakerna i het panna tills de är mjuka och har fin färg. Grilla citronhalvorna, så att snittytan blir lätt karamelliserad. Strö flingsalt på grönsakerna.
4. Vänd varsamt runt grönsakerna (ev skurna i mindre bitar), oliver och örter med couscousen. Pressa över citronsaff och ringla över olja. Toppa med smulad fetaost och dra ett varv med pepparkvarnen.

### Marinerade oliver

**GÖR SÅ HÄR:** Blanda 1 burk kalamataoliver (290 g) med 2 finhackade sardeller, 2 grovhackade vitlöksklyftor, ½ citron skuren i bitar, 1/3 skivad röd chili, ½ tsk torkad timjan och ½ tsk torkad oregano. Håll på 1 dl olivolja och låt marinera minst 1 timme men gärna över natten.

# NYHET! SMÅLÄNNING MED STOR SMAK.

Nu kan du njuta av en ny, härlig ostklassiker gjord på mjölk från Småland och Öland. Dackeosten är härligt fruktig, fyllig och smakrik. En nyhet döpt efter den småländske bonden Nils Dacke och gjord efter ett recept med anor från 1500-talet.



upptäck  
det goda



Lokala avvikelser kan förekomma.



## Expert:

### Vinet som matchar semestermaten

Mats Claesson, vinexpert på folkofolk.se, tipsar om vin till sommarens goda middagar.



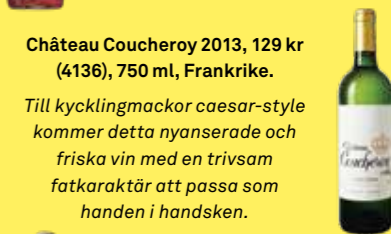
Det är inte bara våra matvanor som förändras under de varma somarmånaderna, utan även vad vi väljer att servera i glaset. Till sommaren hör inte bara semester, sol och bad utan även vår förkärlek för kylda drycker. Den starka rosévinstrenden kommer att hålla i sig även i år, och i värmen föredrar vi ofta vita och mousserande viner före de tyngre röda.

Sedan finns det naturligtvis plats även för de röda vinerna. Om inte annat till köttbitarna som hamnar hos landets alla grillentusiaster. Då är ofta de fruktiga röda vinerna att föredra. Men glöm inte att begreppet rumstemperatur för röda viner myntades när vi bodde i kalla dragiga slott eller i stugor med stampat jordgolv. De röda serveras med fördel vid 15–18°.



Les Lauzeraiés Tavel Rosé 2016, 119 kr (2724), 750 ml, Frankrike.

Ett fruktigt rosévin med inslag av granatäpple, mogna jordgubbar, persika och blodapelsin. Passar bland annat till pizzorna med topping som salami eller auberginekräm.



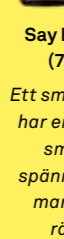
Château Coucheroy 2013, 129 kr (4136), 750 ml, Frankrike.

Till kycklingmackor caesar-style kommer detta nyanserade och friska vin med en trivsamt fatkaraktär att passa som handen i handsken.



Ruppertsberger Hofstück Riesling 2016, 69 kr (5914), 750 ml, Tyskland.

Ett fruktigt och halvtorr vin med blommiga toner och ett stänk av citrus. Passar utmärkt till pulled kyckling med sötpotatiskräm.



Say Blush Pink Grapefruit, 79 kr (73198), 750 ml, Frankrike.

Ett smaksatt mousserande vin som har en naturlig och välbalanserad smak av röd grapefrukt. Ett spännande möte blir det med den marinerade laxen toppad med räksalsa och wasabimajo.



Boom Boom! Syrah 2014, 149 kr (6714), 750 ml, USA.

Som en explosion av smaker i munnen. Späckad med mörka frukter, fatkaraktär och kryddor kommer detta vin att finna en själsfrände i helstekt fläskfile med krydd-rub.



**Utekafe**  
Ta med kaffet ut!  
Termos i rostfritt,  
199 kr.



**Beach 2018**  
Eleganta tunna handdukar för dusch  
och bad, i bomull, 179 kr.

**Sandlek**  
Bygg sand-  
slott med hinkset  
i plast, 39 kr.



Sommar, sommar, sommar!

## Lev livet ute!

Packa för picknick och sommarlek.  
Här finns prylar i glada färger och former.



**Bra flyt**  
Dyk ner i en  
häftig donut,  
89 kr.



**Kylväska!**  
Bästa väskan till stranden håller maten kall  
och fräsch. Och är snygg. 24 liter, 99 kr.



**Sommarens  
flipp!**  
Enkla flippflops,  
49 kr.



**Bad-  
beredd**  
Baddräkt eller  
badshorts i  
glada färger,  
från 99 kr.

(PRODUKTERNA FINNS I COOP FORUM-BUTIKERNA. SORTIMENTET KAN VARIERA MELLAN BUTIKERNA.)

# Till alla er som tycker eko är reko

Våra nya ekologiska juicer innehåller 100 % pressad frukt. Inget annat.  
Och vår smarta PET-flaska av 25 % återvunnet material är en av de första juiceflaskorna i Sverige  
som går att panta. Helt enkelt juice som är bra både för dig och naturen.



Lokala avvikelser kan förekomma.

Bara en timme  
från Öresundsbron  
Alla turer är  
inkluderade i  
priset

## Besök BonBon-Land



Köpa  
biljett online med  
**50%**  
rabattkode  
COOP\_SVERIGE

**NYHET  
2018**

**DEN HEMMELIGE VERDEN**  
VIRTUAL REALITY RUTSJEBAKE

[coop.se/bonbonland](http://coop.se/bonbonland)  
BonBon-Land · Gartnervej 2 · 4684 Holmegaard



# Boka hotell med dina Coop-poäng

Nu kan du omvandla dina Coop-poäng till bonuspoäng i Nordic Choice Club och använda dem när du bokar en hotellnatt.

Omvandla dina Coop-poäng i dag,  
gå inn på [coop.se/choicemedlem](http://coop.se/choicemedlem)



Ekologiska ägg  
på alla hotell

Varje kaffekopp  
är Fairtrade-märkt

Alla höner  
får ekologiskt foder



NORDIC CHOICE HOTELS™

Hjälp  
mig bli en  
grillare!

OK, jag  
kommer.  
Det här fixar  
vi lätt!

»När jag försöker grilla blir ytan på kycklingen lika svart som kolen, men inuti är den fortfarande rå. **MITT GRILLFÖRTROENDE ÄR PÅ NOLL**«, säger Anna-Klara Aspegren. »Ni måste hjälpa mig att bli kompis med glöden.«

TEXT: NINNA EKBOM FOTO: MARIA ÖSTLIN  
MATFOTO: EVA HILDÉN



Vi som fick besök!

**FAMILJ:** Anna-Klara Aspegren med man och två barn.

**BOR:** I Enskede.

**GÖR:** Kommunikationsstrateg hos Informationscentrum för hållbart byggande.

**GODAST PÅ GRILLEN:** Grönsaker, framför allt paprika och zucchini.

**BÄSTA SOMMARLUNCHEN:** Klassikern matjessill, färekpotatis, gräddfil och knäckebröd är alltid en vinnare.

– I GÅR NORPADE JAG som vanligt åt mig recepthäftet på Coop, och varje sida är fylld med inspirerande och härliga grillrecept. Men för mig blir det tvärstopp. Glada tillrop att alla kan grilla hjälper inte, jag har verkligen försökt men verkar vara den enda som inte kan.

Anna-Klara älskar matlagning, men recept med grillmoment, marinader och olika redskap får henne att undvika familjens klotgrill.

– Våra tonårsbarn tycker det är synd att vi inte grillar oftare. Nu är de så stora att de gärna själva vill lära sig. Det gäller även mig, och jag behöver en grundkurs i allt från att tända briketterna till tips om vad som passar bäst att lägga på galletret. Eller när och om locket på grillen ska vara på.

– Det är dags att avdramatisera grillningen – det är inte svårare att lägga en biff på grillen än att lägga den i stek-



Matkreatören  
Sara Begner rycker ut!

pannan, säger Sara och fortsätter:

– Och vem vill inte stå vid glöden i lugn och ro med en kall i dryck i handen?

Vill du också upptäcka tjusningen i att grilla? Följ Saras tips på nästa sida, och se förvandlingen när Anna-Klara låter doften av nygrillat sprida sig i grannskapet.

Så lyckas du  
– smarta knep —>

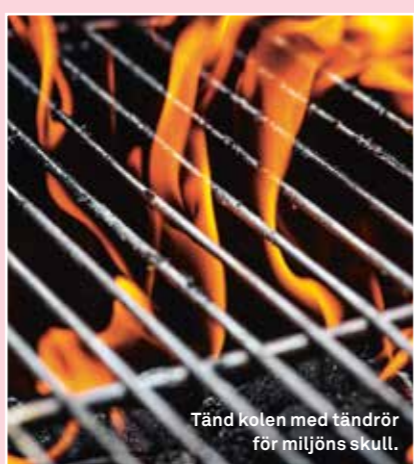


### 3 Smakrika blandningar

Rökt paprikapulver + spiskummin + chiliflakes

Rosépeppar + fänkålsfrön + torkad mynta

Grönpeppar + rosépeppar + rivet citronskal



Tänd kolen med tändrör för miljöns skull.

### 1 Grundkurs för grillsuccé

Tricket för att slippa stress över att grillkvalen ska sluta med brända bitar är genialt enkelt. Lägg kol eller briketter i 2/3 av grillen och låt resterande del vara helt utan glöd. Då har du en plats med intensiv hetta för allt som ska grillas snabbt och en glödfri och lite svalare del att använda som avlastningsyta. Lägger du på locket blir effekten densamma som i en ugn. En perfekt plats för allt som behöver grillas i långsam takt.

### 4 Tänd på rätt sätt

Sätt stopp för att dränka kol och briketter med en halv flaska miljövänlig tändvätska. Alternativen är många, och med t ex tändblock, tändpapper eller tändrör slipper det som ligger på grillen att få en obehaglig bismak. Och tänd grillen i god tid! Man börjar nästan alltid grilla för tidigt...

### 2 Glödbaka rötterna

Zucchini och paprika i all ära, men det är dags att lägga fler grönsaker än dem på glöden. Smaken på kokt potatis och rotfrukter blir ännu bättre på grillen. Lök får en fantastiskt söta, och alla kålsorter, inte minst vit- och spetskål, blir ännu godare varma. Här är fler gröna grillhjälpmedel.

- Skivad sötpotatis
- Morötter
- Fänkål
- Skivad broccoli & blomkål
- Rödbetor
- Knipplök

Blir urgott på grillen!



Hedvig och Sara fixar örtoljan till kycklingen.



FOTO: BENGT ALM

### 5 "Gör grillen till en lägereld"

Marianne Wilöf är journalist som både håller kurser i mindfulness och har skrivit boken "Mindfulness i fickformat". Vi bad henne om tips på hur grillkvällen kan bli ett tillfälle att skapa bättre närvaro i nuet.

**✓ Ta plats kring lägerelden.** Vi kommer ofta från olika håll, mer eller mindre stressade, när vi bestämt oss för att träffas. Låt grillen bli lägerelden och samlingsplatsen där ni stannar upp en stund innan kvällen startar. Det skapar en gemensam närvaro och ett mycket bättre umgänge.

**✓ Upplev smak och doft.** Högt tempo gör att vi ofta äter utan att känna efter vad det smakar. Ett bra knep för att träna sig i att vara i nuet är att smaka och dofta på det som finns på tallriken och jämföra upplevelsen. Hur smakar grönsakerna, hur doftar såsen eller den grillade kycklingen? Det blir garanterat en godare och roligare kväll.

**✓ Hitta det lilla i livet.** Det är inte det storslagna utan de små händelserna i vardagen som påverkar oss mest. Mötena som blir av, uppmuntrande ord från en arbetskamrat eller ett leende. Tänk på det som varit bra under dagen, det fyller dig med glädje och tacksamhet.

### 6 Här är rätterna som passar om du vill grilla hela veckan



Saften från den grillade citronen är god att pressa över salladen.

Måndag

Tips! Aubergine i skivor är också gott att grilla.

### KYCKLINGLÄRFILÉ MED BULGUR & GRILLADE GRÖNSAKER TID: 40 MIN

4 PORTIONER

- 600 g kycklinglårfile
- 2 tsk flingsalt
- 1 tsk svartpeppar

#### BULGUR MED GRILLADE GRÖNSAKER

- 2 dl bulgur eller annat gryn
- 1 zucchini
- 1 liten fänkål
- 1 röd paprika
- 2 tomater
- 1 citron
- 2 gemsallad
- 1 dl olivolja
- ½ dl finhackad timjan
- ev 2 vitlöksklyftor, finhackade

#### GÖR SÅ HÄR

1. Koka bulgurn enligt anvisning på förpackningen.
2. Skiva zucchini och skär fänkålen i klyftor genom roten. Dela paprikan och ta bort kärnhuset. Dela tomater och citron på mitten. Skär salladen på längden.
3. Grilla kycklingen till fin färg och genomstekt. Salta och peppra. Grilla grönsakerna lätt mjuka, till fin färg. Grilla ena citronhalvan på snittytan.
4. Pressa saften ur den andra citronhalvan och blanda med olja, timjan och ev vitlök. Skeda örtoljan över kycklingen och de grillade grönsakerna. Strö flingsalt på grönsakerna.
5. Vänd runt bulgurn med grönsakerna och servera direkt med den grillade kycklingen.



### Medlems- erbjudanden laddade på ditt kort

5:- rabatt



**ZOÉGAS FORZA!**  
Gäller vid köp av Zoégas Forza! 450 g.

5:- rabatt



**GOD MORGON® EKO**  
Gäller vid köp av en valfri ekologisk juice från God Morgon®. Välj mellan Apelsin, Citrus, Äpple & Fläder, Mandarin & Morot, Äpple & Jordgubb. 850 ml. Alla flaskor går att panta!

### NU BEHÖVER DU INGEN SAX LÄNGRE!

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



Varje erbjudande gäller vid ett köptillfälle till och med den 1 juli för dig som får Mer Smak nummer 6,7. Erbjudandena är laddade på ditt Coop-kort, du behöver bara dra ditt kort eller visa din legitimation i kassan. Sortimentet kan variera mellan olika Coop butiker. Rabatten gäller på ordinarie pris. Vi reserverar oss för slutförsäljning och eventuellt tryckfel.



Tisdag

## GRÖN LINSSALLAD MED GRILLAD SPARRIS &amp; HALLOUMI

TID: 30 MIN

## 4 PORTIONER

- ✿ 1 frp kokta gröna linser (ca 3 dl)
- ✿ 1-2 frp halloumiburgare
- ✿ 1 knippa grön sparris
- ✿ 70 g småbladig salladsmix
- ✿ 4 salladslökar, strimlade
- ✿ 200 g körsbärstomater, delade
- ✿ ½ msk sesamfrön, torrostade

## DRESSING

- ✿ 1 stor lime, finrivet skal och saft
- ✿ 2 msk olivolja
- ✿ 1 msk flytande honung
- ✿ 1 tsk sesamolja

## Grilltips

Halloumin blir extra god med grillränder, men behöver inte grillas länge. Använd gärna en grillkorg när du grillar grönsaker.

## GÖR SÅ HÄR

1. Skölj av linserna och låt rinna av. Blanda alla ingredienser till dressing.
2. Grilla halloumiskivorna till fin färg. Ansa sparrisen och grilla hastigt. Skär halloumi och sparris i något mindre bitar.
3. Vänd varsamt runt linserna med resten av alla grönsaker och dressing. Servera salladen med halloumin. Strö över sesamfrön.

## Tips!

Koka dina egna gröna linser. Det går supersnabbt och blir jättegott.



Onsdag

## TAPENADEFYLLD FÄRSRULLE MED PICKLAD RÖDLÖK

TID: 35 MIN

## 4 PORTIONER

- ✿ 500 g nötfärs
- 1 tsk salt
- ✿ 1 tsk svartpeppar
- ½ burk chilitapenade (ca 60 g)
- ✿ 1 dl riven ost
- ✿ 1 dl finhackad basilika eller oregano
- ✿ olja (att pensla vid grillning)

## PICKLAD RÖDLÖK

- ✿ 1 rödlök
- ✿ 1 liten fänkål
- ½ dl vatten
- ✿ 2 msk strösocker
- ✿ 1 msk vitvinsvinäger

## TILL SERVERING

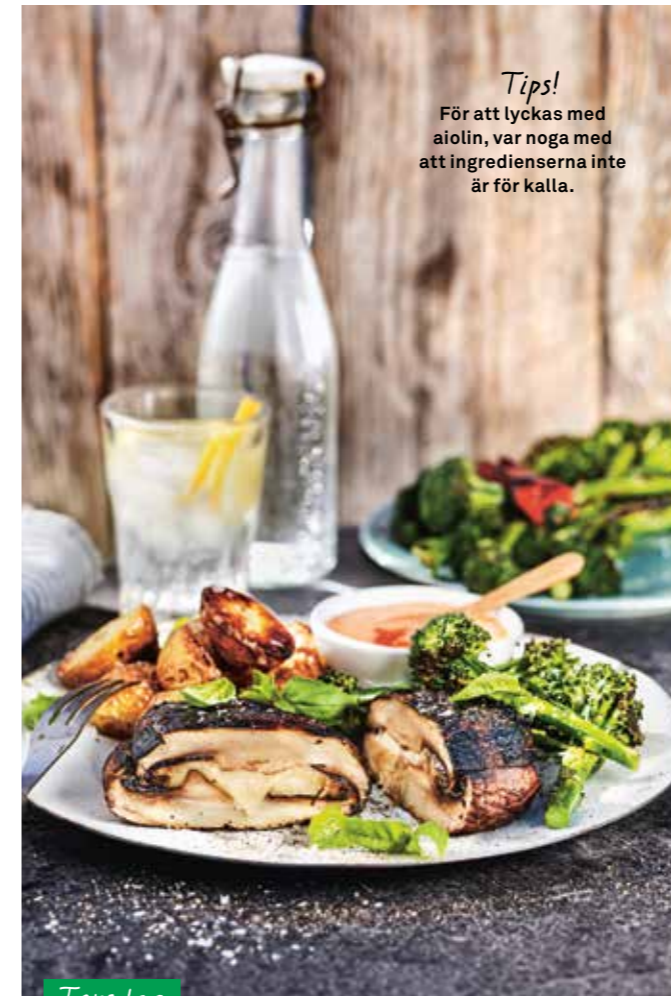
- ✿ 4 burgarbröd

## Lyckas med färs

Om du ska grilla hemgjorda hamburgare är det viktigt att pensla dem med olja och inte vända dem innan de fått ordentlig grilllyta.

Vill du också få hjälp av Sara?

Sinar tiden, lusten eller orken? Har du problem med matvardagen? Mejla oss på [mersmak@coop.se](mailto:mersmak@coop.se), skriv "Vardagsakuten" i ämnesraden. Berätta om dig och din situation, och skicka gärna med en bild på familjen.



Torsdag

## OSTFYLLD PORTABELLO MED FÄRSKOTATIS &amp; PAPRIKA-AIOLI

TID: 45 MIN

## 4 PORTIONER

- ✿ 8 portabellosvampar
- 150 g emmentalerost, finriven
- ✿ 1 vitlöksklyfta, finhackad
- ½ tsk salt
- ✿ 1 kg små potatisar, kokta
- ✿ 1 msk olivolja
- 1 tsk flingsalt
- 200 g sparrisbroccoli

## PAPRIKA-AIOLI

- ✿ 1 liten röd paprika
- ✿ 1 röd chili
- ✿ 1 äggula
- ✿ 1 tsk dijonsenap
- ✿ 2 tsk vitvinsvinäger
- ✿ 2 dl neutral olja
- ✿ 1 liten vitlöksklyfta, riven salt

## GÖR SÅ HÄR

1. Ta bort foten på svampen. Fyll hatten med ost, vitlök och salt. Lägg ihop svamparna två och två.

Tips!  
För att lyckas med aiolin, var noga med att ingredienserna inte är för kalla.



Fredag

## FLÄSKBOAGSPETT MED KOREANSK RISSALLAD

TID: 50 MIN

## 4 PORTIONER

- ✿ 500 g fläskbog

## MARINAD

- ✿ 2 msk japansk soja
- 2 msk srirachasås eller annan chilisås
- ✿ 2 msk neutral olja
- ✿ 1 msk riven ingefära
- 1 tsk salt

## RISSALLAD

- ✿ 5 dl kokt basmatiris
- ✿ 2 salladslökar, strimlade
- ✿ 125 g frysta sojabönor, tinade
- ✿ 30 g babyspenat
- ✿ 150 g champinjoner, i kvartar
- ✿ 1 kruka koriander, grovt hackad (även stjälken)
- ✿ 1 röd chili, strimlad

srirachamajonnäs och rostade sesamfrön till servering



## 2 veckor senare

Hej igen, hur har det gått? Har du blivit mer kompis med glöden, Anna-Klara?

– Absolut. Övning ger färdighet, och jag har hittat lugnet som gör att jag väntar in rätt glöd. Jag har blivit superproffsig, och att grilla grönsaker tillsammans med kyckling har blivit min specialitet.

## GÖR SÅ HÄR

1. Rör ihop ingredienserna till marinaden. Skär köttet i 2 cm stora tärningar och vänd runt i marinaden. Låt stå ca 20 min.
2. Vänd varsamt runt alla grönsaker med riset. Smaka av med salt och peppar.
3. Trä köttet på spett och grilla till fin färg och de är genomstekta. Servera med rissalladen toppad med sesamfrön och srirachamajona.

## Tips!

Blötlägg spetten före grillning om de är av trä.



# Sommarens bästa grill!

Här bjuder vi på en massa tips för härliga grillkvällar.



Drumsticks med smak av Kentucky.

## Guldfågeln tre steg till perfekt kyckling!

### 1) Förbered grillen

En fin glödbädd är det viktigaste, kolen ska ha en askgrå färg innan du lägger på köttet. Använd gärna lock för att ge kycklingen jämn värme.

### 2) Indirekt grillteknik

Kycklingen blir bäst om den först grillas på riktigt hög värme och sedan flyttas till en mindre het del av grillen. Tekniken kallas för indirekt grillning och gör att bitarna blir både knapriga och genomstekta utan att brännas. Vänd inte kycklingbitarna i onödan. Kycklingen måste hinna få en fin stekyta innan den vänds.

### 3) Glaze och temperatur

Vänta med att pensla på glazen tills köttet är nästan färdigrillat. Passa köttet när du har penslat på glazen så att det inte bränns. Kyckling utan ben som t.ex. kycklingbröstfilé och kycklinglårfilé ska ha en innetemperatur på 72°C och klubba, ben, vingar eller hel kyckling ska ha en innetemperatur på 82°C.

Nyhet!



Marinerade Chicken Drumsticks Kentucky BBQ med glaze. En nyhet i Guldfågeln Rakt Ner på Grillen sortiment.



Marinerad tvådelad kycklingfilé Grillkrydda med glaze. En riktig storsäljare med smak av grillkrydda.

## Gott & kranlöst på grillen!

Ingen sommarmiddag är så kravlös som att grilla korv. GØL korv står för ett genuint hantverk sedan starten 1934 då charkmästare J.B Jensen byggde sin fabrik i den lilla byn GØL vid Limfjorden i Danmark, vilken fick ge namn åt charkmästarens produkter. Hög kvalitet, gediget hantverk och hög köttinnehåll är något som fortfarande kännetecknar GØL, oavsett smak, storlek eller form. I Danmark är korv "hjärten på bordet", och därför är det extra viktigt för GØL att deras korvar lever upp till grundarens krav på att de ska smaka himmelsk!



Nyhet!

Vill du grilla en riktig god korv, prova nyheten GØL Cabanossy! Det är en grillkorv där vitlök och paprika ger massor av god smak och alldeles lagom hetta. (Och du, om väntan på glöden blir för lång, stilla hungern med några GØL salami chips. Finns i fyra olika smaker, för alla humör!)

## En amerikansk BBQ-dröm på flaska

När Chef Larry från Chicago anmälde sig till USA:s största grilltävling, Mike Royko Rib-off, 1985, var han en okänd underdog. Men tack vare sin sötsyrliga BBQ-såsnockade han domarna och knep en andraplats bland närmare 700 tävlande. Såsen, som är ett gammalt familjerecept, är sedan dess känd som Sweet Baby Ray.

Det dröjde inte länge innan fler upptäckte BBQ-såsen. I dag är Sweet Baby Ray USA:s mest sålda BBQ-sås.



### BBQ Sås Original

Barbecue Sauce Original passar till grillning/stekning men är även perfekt som sås/dipp till grillat eller stekt kött.

**Tillagning:** Pensla köttet med Sweet Baby Ray's Original Barbecue Sauce under grillningens sista minuter.

### BBQ Sås Hickory

Hickory Barbecue Sauce, med äkta amerikansk röksmak, är perfekt till grillning/stekning men även som sås/dipp till grillat eller stekt kött.

**Tillagning:** Pensla köttet med Sweet Baby Ray's Hickory Barbecue Sauce under grillningens sista minuter.



Nyhet!

## Gott svenskt kött från Dalsjöfors!

Välj mellan Spareribs original med en klassisk smaksättning och Spareribs cajun creole som smaksatts av kryddor som chili, basilika, timjan, lagerblad och tomat.

## Så fixar du godaste spareribsens

Spareribs går hem hos såväl stora som små och är perfekta att lägga på grillen. Eftersom köttet är fett- och bindvävsrikt är det mörkt och innehåller massor av god smak. Genom att ta god tid på sig när man grillar spareribs förstärker man dessa egenskaper. Vid långsam tillagning utvecklas nämligen smakerna, och spareribsens får en konsistens som smälter i munnen.

När man grillar spareribs är det därför bäst att använda sig av indirekt värme, vilket innebär att man låter köttet ligga på den svala sidan av grillen och tillagas under längre tid, cirka en timme. Låt därefter spareribsens vila i minst en halvtimme så att vätskorna i köttet sprider sig, vilket ger ett saftigt och gott resultat.



### BBQ Marinade för fisk:

Ger fisken läcker smak av ingefära, citron och soja.

### BBQ Rub for fish:

Gnid in fisken i en smakrik kryddblandning med Guajillo chili, persilja och tomat.

### Marinade för vegetables:

Låt grönsakerna dra i en marinad med smak av balsamico och örter.

### American BBQ sauce for fish:

Perfekt till grillad fisk med smak av ingefära och citron.

Nyhet!

## Fisk och vego - glödhett i sommar!

Intresset för att grilla fisk och vego har aldrig varit större. Inför årets grillsäsong lanserar Santa Maria fyra nyheter som garanterat höjer smaken på fisken och grönsakerna.

Santa Maria har utgått från trenderna och tagit fram produkter med fräscha smaker, speciellt utvecklade för fisk och grönsaker. Den nya BBQ-såsen har till exempel smak av het ingefära och citron och innehåller mindre socker än normalt för BBQ-såser.

## Gott alkoholfritt till grillat

### Alkoholfri ekologisk

#### Mariestads Alkoholfri Ekologisk Sommarvete, 33 cl.

Alkoholhalt vol %: 0,5  
Klassiskt sydtysk veteölskaraktär med friskt fruktigt doft, fyllig och syrlig smak samt kryddiga toner. Bryggd på ekologisk odlad humle och malt.

Nyhet!

#### Melleruds Alkoholfria Pilsner, Ekologiskt, 33 cl.

Alkoholhalt vol %: 0,5  
Med en maltig, fruktig smak med inslag av aprikos, honung, ljust bröd och citrusskal passar den utmärkt till svenskt mathantverk.

#### Norrlands Ljus Alkoholfri Ekologisk, 33 cl.

Alkoholhalt vol %: 0,5  
Smaken har en lätt kropp, är maltig och balanseras väl av en mycket utsökt beska.

### Alkoholfri

#### A Ship Full of IPA Alkoholfri, 33 cl.

Alkoholhalt vol %: 0,0  
Maltig med en kraftigt markerad humlebeska och angenäm humle- och citrusarom med inslag av grape, melon och citrus.

Nyhet!

#### Briska Rosé Alkoholfri, 33 cl.

Alkoholhalt vol %: 0,5  
Svarta vinbär och hallon i kombination ger en frisk och fruktig smak som förmedlar en känsla av en varm sommardag.



FOTO &amp; GRAFIK: HÅLL SVENIGE RENT/TT NHETSBRÄNNING/INFORMAFIK

**Tuffa mål!**

Coop har tillsammans med den svenska dagligvaruhandeln satt upp tuffa mål: År 2030 ska plastförpackningar vara producerade i förnybar eller återvunnen råvara. Dessutom ska de vara materialåtervinningsbara redan 2022. Utöver det investerar dagligvaruhandeln 260 miljoner kronor i en ny plast-sorteringsanläggning i Motala.

## Minska plasten – rädda havet!

Den dåliga ”nyheten” är att plasten i havet ökar. Den goda är att många vill göra något åt det – och att alla (ganska enkelt!) kan göra en insats.

**NÄR MAN HÖR** talas om plast i haven tänker man kanske först på den synliga plasten: sunkiga förpackningar och föremål som flyter omkring på vattenytan och ibland sköljs upp på stränderna. Ingen vacker syn för den som vill bada eller ta en båttur!

Men plastproblemet handlar lika mycket om det som inte syns. Under ytan finns mängder av plast som kan ställa till problem för fiskar och andra djur – och i slutändan även för människan. Övergivna fiskerät av nylon kan bli dödsfällor som fiskarna snärjer i sig i. Och fisken kan luras att tro att små, kringflytande plastpartiklar är plankton – när de äter plast i stället för plankton får de en falsk mättnadskänsla som gör att de får i sig för lite mat. Fokuserar man på vattnet som omger Sverige är plastproblemen störst utanför den bohuslänska kusten. Det beror på att havsströmmar just där bildar en virvel som

samlar ihop kringflytande plast. Omkring 80 procent av plasten som hamnar på stränderna här är skräp som kommer från andra länder, resten står vi svenskar för.

Sverige driver på internationellt, bland annat genom stöd till fattiga länder som saknar system för att ta hand om sitt avfall. Men även på hemmaplan måste vi påminna oss om att det spelar roll vad vi gör, menar Karin Nexén, generalsekreterare för Naturskyddsföreningen:

– Plast kan vara bra och får lov att finnas. Problemet är att vi överanvänder det. Vi måste jobba på att minska produktionen och återanvända mer.

Hon får medhåll av Marie Lof, forskare vid Stockholms universitets Östersjöcentrum, som menar att vi konsumenter inte har behövt vara plastsmarta, eftersom

plasten har varit så lättillgänglig och billig.

– All plast är inte dålig.

Det stora problemet är engångsplasten. Åtta procent av all oljeproduktion i världen går åt till att tillverka plastprodukter. Hälften av den plast som tillverkas används bara ett fåtal gånger, säger hon och tillägger:

– Det viktigaste nu, i Sverige, är att få bort den onödiga användningen. Det handlar inte om att vi alla måste skaffa oss trätandborstar, utan snarare om att tänka på hur man tar hand om sitt skräp, och fundera på hur många plastpåsar man egentligen behöver ta till grönsakerna och frukten när man handlar.

### Plocka upp och sortera mera

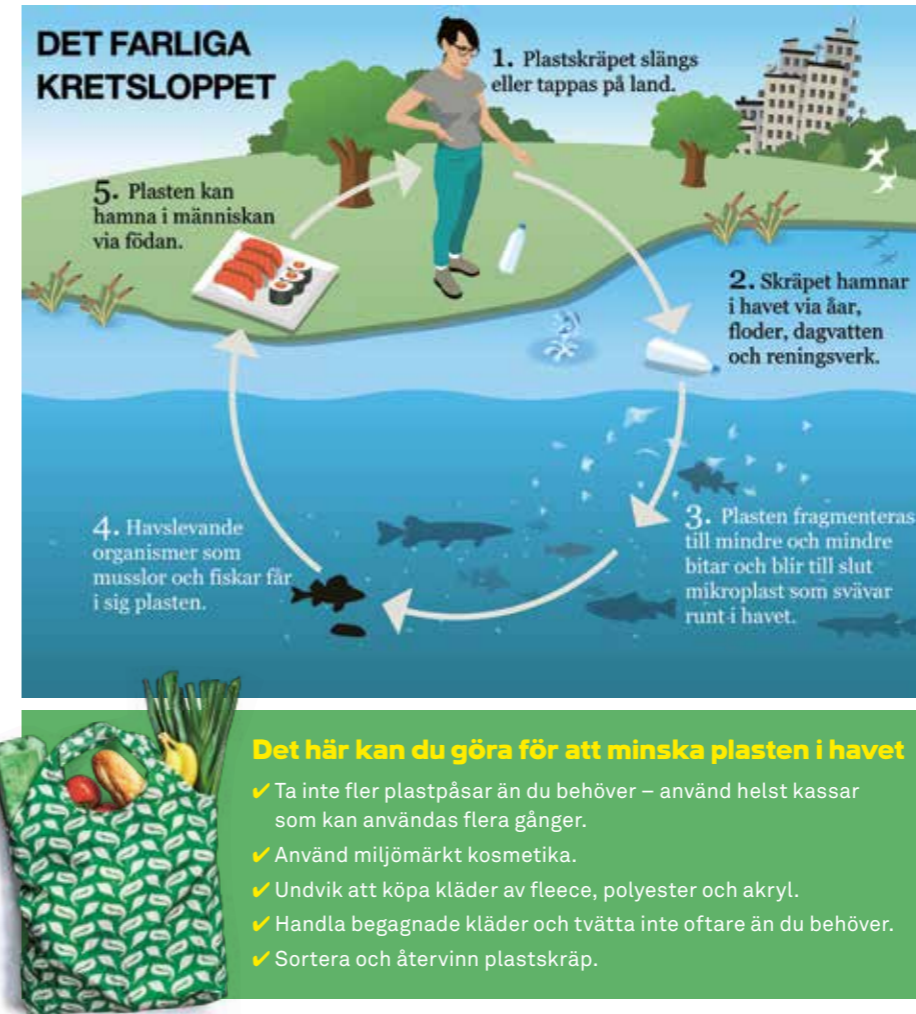
Men hur hamnar plasten i havet? Dels handlar det om synligt skräp som lämnas kvar på



Marie Lof



Karin Nexén



stränderna eller dumpas i vattendrag och ute till havs, dels om mindre partiklar som inte fångas upp av reningsverken. Plast som nöts bort från bildäck och små gummikulor från konstgräsmattor är också bovar i detta drama. De sprids i naturen och kan så småningom leta sig fram till en kust, en sjö eller en å.

Plasten som inte fångas upp av reningsverken kommer bland annat från kläder av syntetmaterial som tvättats och släppt ifrån sig små partiklar. Det gäller till exempel plagg av fleece, akryl och polyester. Även vissa tandkrämer, smink- och hygienprodukter innehåller plastpartiklar som följer med ut i avloppsvattnet.

En enkätundersökning som Håll Sverige Rent genomfört visar att den vanligaste orsaken till att man lämnar kvar skräp i naturen är att man tror att det är komposterbart. Näst vanligaste förklaringen var att det saknades papperskorgar.

Att placera ut fler papperskorgar kan alltså vara en konkret och effektiv lösning, att förbättra sortering på offentliga och hushållsnära platser en annan.

– Det ska vara lätt att göra rätt, säger Eva Blidberg, som arbetar med havsfrågor inom organisationen Håll Sverige Rent.

– Man talar mycket om ”nudging” nu, att med små enkla puffar få människor att gå åt rätt håll. I ett projekt jobbar vi tillsammans med kommuner och andra med att ta fram ett nationellt system med återvinningskärl som ska göra det enklare att sortera.

### Coop i framkant

Inom Coop pågår ett ständigt arbete för att minska plastanvändningen. Bland annat har man infört pant på saft- och juiceförpackningar av eget varumärke, och drickkvarv har fått en tetraförpackning i stället för plastflaska. Dessutom säljer Coop inga kosmetiska produkter med mikroplaster. (Detta gäller både egna produkter såväl som andras varumärken.)

I samarbete med Stora Enso håller Coop även på att ta fram lådor av återvunnet material för att ersätta frigitlådorna som används vid transporter av färsk lax. Coop har omkring 160 manuella fiskdiskar i landet, och laxen står för 70 procent av volymförsäljningen, så det handlar om stora volymer.

– Jag fiskar mycket själv och ser hur frigit lätt smulas sönder och sprids i naturen. Så det vore fantastiskt om vi kan

### Många goda krafter

Den synliga plasten i världshaven har uppskattats till 150 miljoner ton, och forskarna kan se att ju finare filter man använder, desto fler plastpartiklar fastnar i dem. Även om plastproblemet är komplext kan lösningen formuleras ganska enkelt: Se till att det inte kommer någon plast i haven! Mycket görs redan nu.

### Här är några ljusglimtar:

- Sedan bland annat Irland, Danmark, Frankrike och Storbritannien har infört avgifter på plastpåsar har antalet plastpåsar i Nordsjön minskat.
- I Sverige tredubblades nästan mängden insamlad plast hos återvinningscentralerna mellan 2013 och 2016.
- I samarbete med Naturskyddsföreningen har bland andra klädkedjan MQ börjat ta betalt för sina plastpåsar. Pengarna de får in går till miljöprojekt – dessutom visade det sig att förbrukningen av påsar efter ett halvår hade halverats, vilket innebar 5,5 miljoner färre plastpåsar i omlopp.
- Svenska regeringen har fattat beslut om att det från och med 1 juli i år ska vara förbjudet att sälja smink- och hygienprodukter som innehåller plastpartiklar med ”skrubbande” funktion.

ligga i framkant och skapa en ny standard som minskar skräpet! säger Staffan Fri, sortimentsansvarig för färsk fisk hos Coop.

Om den dåliga ”nyheten” är att vi har ett plastproblem så är den goda nyheten alltså att vi alla med ganska små, konkreta insatser i vardagen kan bidra till lösningen. En bra start är att börja reflektera över plast som vi ganska lätt kan välja bort – som till exempel vissa plastkassar.

Coop har sedan en tid haft både traditionella plastkassar och sockerrörsbaserade kassar – men nu beslutat att övergå till enbart sockerrörsbaserade. Den stora vinsten med de nya kassarna är att materialet är fossilfritt, till skillnad från vanliga plastkassar, men det innebär såklart inte att det är okej att lämna kvar dem i naturen för det. Vissa Coopbutiker har också introducerat återanvändningsbara påsar till frukt och grönt, liksom en ny flergångskasse i nylon som smidigt kan stoppas i en liten ficka och är lätt att alltid ha med i rockfickan eller handväskan.

– Använd först det du har hemma så mycket du bara kan, det är vår viktigaste uppmaning till våra kunder, säger Anneli Bylund, hållbarhetsstrateg på Coop. ♥

Text: Eva Wrede

HANTVERK OCH TRADITION

# NJUT ALKOHOLFRI I SOMMAR!



## EKOLOGISK NYHET!

Med sin friska och fruktiga arom, fylligt syrliga smak och kryddiga toner är vår senaste nyhet, Mariestads Alkoholfria Ekologiska Sommarvete, bryggmästare Bengtssons tolkning av ett klassiskt sydtyskt veteöl. En perfekt alkoholfri törstsläckare varma sommarkvarter – både till mat och som sällskapsdryck!

Lokala avvikelser kan förekomma.

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO



# Vego!

EXTRA SIDOR FÖR DIG SOM VILL ÄTA MER GRÖNT →

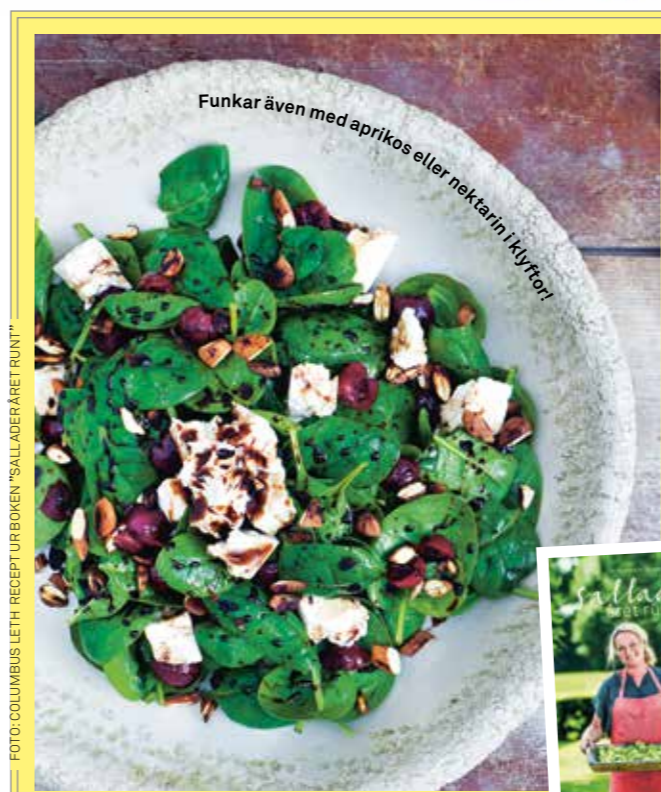


FOTO: COLUMBUS LETH RECEPT UR BOKEN "SALLADERÄRET FRUNT"

## SPENATSALLAD MED KÖRSBÄR & ROSTADE MANDLAR

TID: 20 MIN

Sött möter salt möter knaprigt.

### 4 BUFFÉPORTIONER

- 1 dl balsamvinäger
- 1 ½ citron, pressad saft
- 1 dl mandlar
- 20–30 körsbär
- 100 g färsk spenat
- 100 g fetaost
- svartpeppar

### GÖR SÅ HÄR:

1. Häll balsamvinäger och citronsaft i en kastrull och låt sjuda ca 10 min, tills vätskan blivit simmig. Dra från plattan och låt svalna. Den tjocknar

lite mer när den svalnat.

2. Hacka mandlarna grovt och rosta dem i het, torr panna tills de fått färg och doftar. Ta från spisen och låt svalna.
3. Kärna ur körsbären och låt rinna av på lite hushållspapper.
4. Lägg upp spenaten på ett stort fat. Ringla på hälften av dressing. Lägg på körsbär och smulad fetaost. Strö över de rostade mandlarna. Häll över resten av dressing. Dra ett varv med svartpepparkvarnen.

## Mettes mat! ALLA SORTERS SALLADER

Mette Løvbom är inte så känd i Sverige, men i Danmark läser många hennes kokböcker, och hennes facebookside har över 110 000 följare.

### Vad kännetecknar din mat?

– Den är enkel, full av smak och består till stor del av grönsaker. Jag jobbar bara med ekologiska grönsaker i säsong, med kort avstånd från jord till bord.

### Vilka är de bästa råvarorna i en sallad på sommaren?

– Jag använder ofta färsk frukt, bär och örter som topping på mina sallader. Och så älskar jag färskpotatis, gröna ärter och morötter. Rostade nötter och frön är gott för både smak och knaprighet.

### Vad äter du för vegetarisk mat i juni/juli?

– Jag älskar både vit och grön sparris. Och sommarkål och



Mette Løvbom

spetskål. Och så brukar jag grilla spetskål i kvartar och servera med purjolökspesto, olivolja och hyvlad parmesan. Med rostade pumpakärnor på toppen!

### Ge oss några fler salladskombinationer!

– OK! En riktigt god sallad är spetskål med äpple, dill och rostade mandlar. Skär spetskål i skivor, äpple i klyftor och rosta mandlar i en torr panna och hacka dem grovt. Vispa ihop en dressing av äppelcidervinäger, olivolja, lite senap, salt och peppar. Häll över den och strö på grovhackad dill.

### Tips för godare sallader!

1 Grilla, marinera, ugnsgrosta, stek... Salladen blir ofta mer spännande om några av grönsakerna inte är råa.

2 Prova att bara använda fem ingredienser i salladen.

3 Se till att det alltid finns något knaprigt, något med sötma och något syrligt i salladen. Och knyt ihop allt med en god dressing av t ex balsamvinäger, olivolja, senap, salt och peppar.

## VEGO! MER SMAK!

Våra vegorecept är så kallade lakto-ovo-vegetariska. De innehåller inte kött, skaldjur, fisk, fågel, köttbuljong eller gelatin. Däremot kan de innehålla ägg och mjölkprodukter.

VEGO! / Grönt grillat

Om man blötlägger bakplåtspapperet funkar det att ha på grillen!



Jättegott tillbehör till "allt"!



# GRÖNT & GOTT PÅ GRILLEN

Det optimala när man grillar grönt är när man inte ens tänker på att det är vegetariskt. Det är bara **GOTT, HELT ENKELT**. Precis så är det här. Urgott!

RECEPT: MALIN LANDQVIST FOTO: PER RANUNG UR KOKBOKEN "GRILLA GRÖNT"

## FÄRSKPOTATISKNYTEN MED TOFU- OCH AVOKADORÖRA

TID: 30 MIN

Häftigt att det funkar utan aluminium-folie! Väldigt matigt med den krämiga röran.

### 4 PORTIONER

- 900 g kokta färskpotatisar
- 2 röda knipplökar, i klyftor
- 4–6 timjankvistar
- 50 g smör eller 1 dl olivolja
- 1 msk hela spiskumminfrön eller ½ msk malen spiskummin
- 2 tsk hela korianderfrön eller 1 tsk malen koriander
- 2 tsk paprikapulver
- 1 tsk anchochili
- 2 tsk flingsalt
- nymalen svartpeppar

### TOFU- OCH AVOKADORÖRA

- 2 avokador
- 80 g naturell tofu
- ½ liten vitlöksklyfta, riven
- 2 msk olivolja
- 1 msk pressad citronsaft
- svartpeppar, salt

### GÖR SÅ HÄR

- Lägg fyra bakplåtspapper i vatten ca 10 min. Mixa ihop alla ingredienser till röran och smaka av med citronsaft, salt och peppar.
- Krama lätt ut vattnet ur papperen och fördela potatis, lök och timjankvistar i mitten på de fyra arken. Klicka på smör eller ringla över olja.
- Blanda ihop alla torra kryddor och strö över potatisen. Knyt ihop med steksnöre till små knyten.
- Grilla knytena över indirekt glöd under lock ca 15 min. Servera den kryddstarka potatisen med avokadoröran.

## GRILLAD MARINERAD PAPIKA MED MYNTA

TID: CA 30 MIN

Paprika får en magisk rostad smak när man låter den svartna på grillen och skalas. Prova!

### 4 PORTIONER

- 4 stora röda paprikor
- ½ dl olivolja
- 2 msk balsamvinäger
- 1 tsk flingsalt
- nymalen svartpeppar
- 2 timjankvistar, repade småblad
- ca 20 mynta- eller basilika- blad

### TILL SERVERING

- 150 g getost, t ex chèvre
- 1 dl små svarta oliver

### GÖR SÅ HÄR

- Grilla paprikorna tills skalet är svart runt om och de mjuknat. Dra loss skalet och dela paprikorna på mitten. Ta bort kärnhuset och lägg upp paprikorna på ett fat.
- Ringla över olja och balsamvinäger, salta och peppra och strö över timjan- och mynta- eller basilika- blad. Servera med getost och oliver.

## SOTADE LÖKAR MED ÖRTSMÖR

TID: CA 40 MIN

Lökar får en helt ny smak när de helgrillas; söta och härligt mjuka.

### 4 PORTIONER

- 8 små lökar, gula eller röda

### ÖRTSMÖR

- 150 g smör, rumsvarmt
- 2 dl hackade örter, t ex libbsticka, dill, gräslök, persilja

- 1 liten citron, finrivet skal och saften av halva
- 2 krm salt
- 2 krm svartpeppar

### GÖR SÅ HÄR

- Mosa smöret och blanda med örter, citron, salt och peppar. Rulla in smöret i ett smörpapper och låt stå i kylan tills det är hårt.
- Grilla lökarna runt om tills de är sotigt svarta på utsidan och känns helt mjuka i mitten, ca 40 min. (Känn med en provsticka.)
- Servera nygrillade med smöret, som tillbehör till din grillmiddag.

**Tips!**  
Lägg paprikorna i en skål täckt med plast medan de svalnar, så lossnar skalet lättare.

## CHAMPINJONSPETT MED VITLÖK & BALSAMVINÄGER

TID: 15 MIN + TID ATT MARINERA

Marinaden ger svamparna massor av smak. Komplettera gärna med andra grönsaksspett.

### 4 BUFFÉPORTIONER

- 250 g små champinjoner
- salt och svartpeppar

### MARINAD

- 2 stora vitlöksklyftor, finhackade
- 2 msk balsamvinäger
- 2 msk japansk soja
- 1 msk honung
- 1 tsk hela korianderfrön (grovmortlade) eller ½ tsk malen koriander

### GÖR SÅ HÄR

- Halvera svamparna om de är stora och trä upp på spett.
- Rör ihop alla ingredienser till marinaden. Håll den över spetten och marinera minst 1 timme men gärna längre.
- Grilla spetten runt om tills de är mjuka med fin färg, ca 10 min. Salta och peppra. Ringla över resten av marinaden och servera direkt.

**Tips!**  
Blötlägg spetten först om de är gjorda av trä.



Du kan använda rosmarinkvistar som grillspett. Det ser fint ut och ger en lätt smak.

Smöret kan frysas och tas fram vid behov.

MER SMAK NR 6/7 2018

MER SMAK NR 6/7 2018



## GRILLADE CROSTINI MED TOMATRÖRA

TID: 20 MIN

Gör i ordning tomatröran i förväg och grilla sedan crostini precis när de ska ätas. Gnugga bröden med en vitlöksklyfta och låt var och en skeda över tomatröra på de varma bröden.

### 4 PORTIONER

- 6 tomater
  - ½–1 dl olivolja
  - 1 tsk tomatpuré
  - 1 tsk strösocker
  - 1 liten baguette
  - 1 vitlöksklyfta
- salt och peppar

*Tips!*  
Den här tomatröran är också god till inbakade fetaosten.

### GÖR SÅ HÄR

1. Halvera och gröp ur tomaterna. Hacka fruktköttet fint. Rör ner olivolja, tomatpuré, socker, salt och peppar.
2. Grilla brödsnivorna gyllene. Gnugga med vitlöksklyftan och toppa med tomatröran.

## INBAKAD FETAOST

TID: 35 MIN

Frasigt gyllene på ytan och krämig inuti. Servera med honung och en rejäl tomatröra.

### 4 PORTIONER

- 1 rulle färsk smördeg (ca 250 g)
- 2 fetaostar (å 150 g)
- 1 ägg
- ca 2 msk flytande honung, till servering

### GÖR SÅ HÄR

1. Rulla ut smördegen och skär i fyra bitar. Kavla bitarna något tunnare och lägg en halv bit fetaost på varje degbit. Vik ihop till ett paket och nyp ihop skarvarna ordentligt.
2. Blötlägg ett bakplåtspapper ca 5 min (så det inte börjar brinna på grillen). Pensla den släta sidan av smördegspaketet med lättvispat ägg och nagga med en gaffel.
3. Krama lite vatten ur papperet och vik det dubbelt. Grilla paketen över indirekt glöd på det blöta papperet och under grillens lock. (Optimal temperatur är 225°). De är klara när de puffat upp och har fin färg, 15–20 min.
4. Ringla över honung och servera direkt.



FOTO: PER RANUNG

### Grillambassadör!

**Vem:** Malin Landqvist.

**Gör:** Receptkreatör och kock som gjort flera kokböcker. Gillar kombinationen bild, mat och text.

**Vad:** Aktuell med boken "Grilla grönt", för alla som vill grilla mer vegetariskt men har fått för sig att det är svårt!

**Bra att ha:** En grillkorg/stålsil att grilla grönsaker i. Dessutom grillvantar, en tång och en termometer!



MORE THAN JUST GREAT WINES

CHILL OUT DELICATE & FRUITY SHIRAZ ROSÉ

Art.Nr: 3105 / 3000 ml / Alk.h. 12% / 209:-

folkfolk  
www.folkfolk.se

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

Välj ditt  
favoritmagasin  
för bara

**299:-**

+ porto &  
exp. avgift 99:-

**HÄRLIG SOMMARLÄSNING!**

+ 4 vinglas  
från iittala



7 nr värde  
483 kr

**Lantliv** Lustfylld, lantlig  
inredning och livsstil  
Ord.pris 69 kr, 12 utgåvor per år



7 nr värde  
384 kr

**Damernas Värld** Sveriges ledande  
mode- och livsstilsmagasin  
Ord.pris 54:90 kr, 14 utgåvor per år



**iittala**

**STILRENA VINGLAS FRÅN IITTALA**  
Rödvinglas ur iittalas klassiska och stilrena serie Essence, formgiven  
av Alfredo Häberli. Utmärkta att använda även för vitt eller rosévin och  
passar både festliga och vardagliga tillfällen. Höjd: 23 mm. Volym: 45 cl.  
Värde 170kr/st

Du får även  
tillgång att läsa  
magasinet på  
läsplatta och i  
mobil



8 nr värde  
432 kr

**Allt om Trädgård**  
Nordens största trädgårdstidning  
Ord.pris 54 kr, 16 utgåvor per år



7 nr värde  
434 kr

**Allt i Hemmet** Det självklara valet  
för ett härligare hem  
Ord.pris 62 kr, 13 utgåvor per år



7 nr värde  
455 kr

**Sköna hem** Sveriges största  
inredningsmagasin  
Ord.pris 65 kr, 14 utgåvor per år



8 nr värde  
440 kr

**Allt om Mat** Matinspiration för  
vardag & fest  
Ord.pris 55 kr, 18 utgåvor per år



7 nr värde  
377 kr

**Tara** Inspirerande läsning  
för kvinnor 40+  
Ord.pris 53:90 kr, 14 utgåvor per år



7 nr värde  
489 kr

**Hembakat**  
Bakglädje för alla  
Ord.pris 69:90 kr, 9 utgåvor per år



7 nr värde  
419 kr

**M-magasin** Succétidningen  
för dig som är 50+  
Ord.pris 59:90 kr, 17 utgåvor per år



8 nr värde  
359 kr

**amelia** Sveriges ledande  
kvinnomagasin  
Ord.pris 44:90 kr, 18 utgåvor per år

Fyll i, riv av och posta direkt!

... eller svara enkelt på:

## Svarskort

**JA TACK!** Jag vill gärna prenumerera på mitt  
favoritmagasin för bara 299:- (+ porto & exp. avgift 99:-).  
Dessutom får jag 4 vinglas från iittala.

Efter ditt introduktionserbjudande får du vald tidning i en bekväm tillsvidareprenumeration, portofritt  
direkt hem i brevlådan! Du betalar då per nummer med inbetalningskortet som medföljer ditt magasin.  
Om du vill avsluta din prenumeration kontaktar du bara kundtjänst.

<b>Lantliv</b> <input type="checkbox"/> 82010193	<b>Allt om Trädgård</b> <input type="checkbox"/> 82010154	<b>Sköna hem</b> <input type="checkbox"/> 82011766	<b>Tara</b> <input type="checkbox"/> 82010232	<b>M-magasin</b> <input type="checkbox"/> 82010206
<b>Damernas Värld</b> <input type="checkbox"/> 82010180	<b>Allt i Hemmet</b> <input type="checkbox"/> 82011753	<b>Allt om Mat</b> <input type="checkbox"/> 82010141	<b>Hembakat</b> <input type="checkbox"/> 82012039	<b>amelia</b> <input type="checkbox"/> 82010128



[www.amelia.se/mersmak2018](http://www.amelia.se/mersmak2018)

Vill du ha dina glas snabbare? Gå in på länken och beställ  
din prenumeration på webben och betala med kort, då får  
du dina glas inom fyra veckor.

FRANKERAS EJ,  
BONNIER  
MAGAZINES &  
BRANDS BETALAR  
PORTOT

**BONNIER**  
Magazines & Brands

**SVARSPOST**  
207 323 22  
110 77 STOCKHOLM

Erbjudandet gäller tom 2018-09-30 och endast nya prenumeranter i Sverige. Dina  
premier skickas hem till dig ca 3-5 veckor efter registrerad betalning. Inbetalningskort  
medföljer din första tidning. Vi använder dina personuppgifter för att tillhandahålla  
den produkt eller tjänst du har beställt och ge dig en smidig, konsekvent och personligt  
anpassad upplevelse baserat på dina intressen. Vi skickar kommunikation till dig  
genom e-post, telefon, eller på andra sätt för att ge dig relevant information om bl.a.  
din prenumeration eller dina frågor. Dina uppgifter lagras endast så länge det är  
nödvändigt att tillhandahålla produkterna och tjänsterna, uppfylla transaktionerna  
som du har begärt eller godkänt, eller för andra nödvändiga syften, som att efterleva  
våra juridiska skyldigheter, lösa tvister och verkställa våra avtal. Dina personuppgifter  
gallras eller anonymiseras när de inte längre är relevanta för de ändamål som de har  
samlats in för. Mer information om hur vi använder dina personuppgifter och om dina  
rättigheter finns på vår hemsida [bonniermag.se/dataskyddspolicy](http://bonniermag.se/dataskyddspolicy)

**VÄLJ DIN TITEL OCH BESTÄLL ENKELT PÅ [amelia.se/mersmak2018](http://amelia.se/mersmak2018)**

+ Förnamn: \_\_\_\_\_ Efternamn: \_\_\_\_\_ VAR GOD TEXTA MED STORA BOKSTÄVER! +

Adress: \_\_\_\_\_

Postnr: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

E-postadress: \_\_\_\_\_

Mobilnr: \_\_\_\_\_ (Vi tillämpar sms-avisering, du får din avi direkt i mobilen)

07 \_\_\_\_\_ LAV 82010193

# FÅ POÄNG PÅ DINA VANLIGA INKÖP.



**1** På [coop.se/tjanapoang](http://coop.se/tjanapoang) kan du som är Coop-medlem gå in och handla massor av bra saker och få poäng på hela ditt köp.

**2** Välj mellan böcker, kläder, heminredning, resor, mobilabonnemang, hotellnätter m.m. från våra utvalda partner – här finns massor av poäng att tjäna!



Poäng på hela ditt köp!

Brukar du handla böcker, kläder, resor, hotellnätter, inredning m.m. på nätet? Då har du mycket att vinna på att göra alla dina inköp via [coop.se/tjanapoang](http://coop.se/tjanapoang). Här kan nämligen du som är Coop-medlem gå in och handla massor av bra saker från alla våra utvalda partner – och dessutom få poäng på hela ditt köp. Det är alltså ett enkelt sätt att tjäna poäng på sådant som du redan brukar handla! Så välj rätt adress nästa gång du ska handla på nätet, välj [coop.se/tjanapoang](http://coop.se/tjanapoang)



## Medlemssidorna

Tips och erbjudanden för dig som är Coop-medlem



Ge gammal mat en ny chans med Coop på årets Way Out West, 9–11 augusti.

### SVINN BLIR FINMAT PÅ WAY OUT WEST

Käka klimatsmart, ta del av debatten och smaka på matproffsens fina dining gjord på slängmat. Coop tar plats på musikfestivalen Way Out West i Göteborg för att ge maten en ny chans.

När Coop, Sveriges hållbaraste varumärke, landar på Sveriges grönaste festival, Way Out West, är det frågan om matsvinn som är i fokus.

Matsvinn är ett världspå problem – varje år slängs det 1,3 miljarder ton mat i världen. Nu har FN som mål att halvera matsvinnet till år 2030. Som Sveriges grönaste matkedja är Coop självklart med på resan. Ett av stoppen är sommarens Way Out West.

I Coop-huset serveras god och grön och framför allt klimatsmart festivalmat lagad på råvaror som toppar slänglistan. I ett av Slottsskogens vackraste hörn bjuder Coop på kloka tankar och nya insikter i sitt WOW-talk. I Coops pop up-restaurang serveras fine dining komponerad av kända kockprofiler, bland annat Lotta Lundgren.



Förvandla svinnet till nya goda måltider.

### Månadens medlemsfråga

Hur funkade personliga erbjudanden?



**Fråga:** Varför erbjuder appen alltid rabatter på varor som jag just köpt? Jag vill ju ha rabatt på varor jag köpte för en månad sedan.

Sebastian Madunic, Jönköping

**Svar:** Hej Sebastian, tack för din fråga. De erbjudanden du hänvisar till är tips, favoriter och nyheter som vi kallar för Mina erbjudanden. Vi ger dig personliga rabatter på det du

handlar ofta och mycket av, men också på varor som vi vill tipsa dig om. Du ser dem i appen, på [coop.se](http://coop.se), i medlemspunkten, i e-post och i följebrevet till tidningen Mer Smak. När vi trycker följebrevet är ledtiden lite längre, och då kan det hända att du har köpt samma eller liknande varor i mellantiden. Vi vässar kontinuerligt Mina erbjudanden för att de ska vara så relevanta som möjligt för varje enskild medlem. Kom ihåg att dra ditt Coop-kort varje gång du handlar så lär vi oss mer om vad du uppskattar. Om du lämnar din e-postadress på [coop.se](http://coop.se) så kommer du att få ännu fler erbjudanden från oss.  
*Mvh, Henrik Lantz, CRM-projektledare*

### Fråga Coop!

Går du omkring och undrar över något som har med Coop att göra? Din fråga kan handla om precis vad som helst. Hör av dig till oss och berätta vad just du undrar över.

Mejla din fråga till [mersmak@coop.se](mailto:mersmak@coop.se). Uppge "medlemsfrågan" i ämnesraden och glöm inte att skriva ditt namn och kontaktuppgifter.



	↓	STYRS FRÅN ADDIS ABBEBA	PLATTA TILL DEGEN	KLICHER TILL BONSAIEN	SÅTE PÅ WC	SAT-SUMAN	↓
UM-GÅNG-ESVÅN							↓
BLEY DEN SOM INGET FICK					ÄR FOLKMASSOR I ANTAL		
DRA IGÅNG MED VÄLDANS FART					SLAGIT SIG NED SKA PUPILLER PÅ LJUS		
NÅGOT SEGT							
KNOPPAR ATT ÄTA							
KAN GÅ FÖR TVÅ			ÄMNE I PLAST				↓
		VERDI-OPERA	ÄR SNYGGA POLISER?				↓
HYRS		8					↓
→					KLÄR SIG INDISKA I MUSIKERS SKALLRA		
TANDVÅRK	↓	SJUNGER TVÅ SVINMÅT					
DRAMATEN OCH GÖTA LEJON							
→			ÖKÅNDA		4		
STILLAR KAFFESUGNA BEDYRA					SMÖRA EN SANDVIKARE		
→			ANTILOP GRAVERAT I GLAS				LANDSKAPET I GLÅSET
TOVAS SMILAR KODORD	↓				KLANDRA FÄRSRÄTTI HÖG FORM		KRYDD-VÄXTEN

KÅL MED CHOI	HÖRS MYGGEN	FÖR KILOKALORI	BLIR DET NÄR NÄGOT GÅTT PÅ TOK	UPPREPAS TILL NÅGOT GOTT	BALLAD	MJÖLK-PRODU-CENTER	ÄTLIGT SYN-HJÄLP-MEDEL	LIDER SLO AV											
UTFLYKT I DET GRÖNA	→	→					ÄR GOURMAND GLAD I	→	1	MONTE-RA MIKROCHIP	ÄKT TÅG								
BURKFRUKT						GRÄNSAR TILL JEMEN		TRÄD		ÄR STRUTS-LIKNAN-DE									
ADAS VAL			SMALNAT AV	7				TRÄD MIMOSA FÅS FRÅN	INNEHÅLLER KAVIAR VILSAM	TANDKRÄMSÖRT	→								



→																			
SKALLAR ELLER MÄRKS MAT MED						BÄTTRE ÄN ILLA FÄKTA					STINKANDE STÅNK								
TA PÅ SÅ UTAN ATT FÅ									SLUKAR SLUKARE		BRYTER STARKA								
ÅNGBÅTSBETECKNING		KORT FÖR KUBA				KRAMP SES STÅ I Ä													
FILTREERA GENOM DUK	↓									STÖJ OCH STIM									
GRÖNT MED HUVUD											BLAD I SALLADEN	3							

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

# Medlemskrysset presenteras av LISEBERG

Välkommen att kryssa med Coop partner! I varje nummer har vi ett medlemskryss tillsammans med någon av våra partners. I potten ligger givetvis en rad fina priser. Lös krysset och registrera sedan ordet som du får fram på [coop.se/korsord](http://coop.se/korsord) senast 19 augusti. Vinnarna presenteras på [coop.se/tavling](http://coop.se/tavling). Lycka till!



**1:a pris**  
Tre stycken Lilla åkpasset, till ett värde av 750 kr.

Kul för hela familjen på Liseberg.



Tävla om presentkort på Wayne's Coffee.

- 2:a pris:** 4 SF-Biobiljetter (värde 500 kr).
- 3:e pris:** Kokbok (värde ca 250 kr).
- 4-10:e pris:** Presentkort på Wayne's Coffee (värde 100 kr).



## Medlems-erbjudande

Kuta och kör  
- slottsteater till specialpris

Välkomna till Gunnebo slottsteater och njut av den musikaliska komedin "Kuta och kör" med bland annat Allan Svensson, Ola Forssmed och Lars-Åke "Babsan" Wilhelmsson. Upplev den vackra slottsträdgården, njut av ekologisk mat och skratta med i årets galnaste komedi. Alla platser är under tak!



**Mer om erbjudandet:** Som medlem får du 10 procent rabatt samt gratis program på sommarkomedin "Kuta och kör". **Medlemspris vuxen:** 445 kronor. (Ordinarie pris: 495 kronor.) **Medlemspris Barn/Ungdom 7-15 år:** 224 kronor. (Ordinarie pris: 248 kronor.)

## Guidad visning på Gunnebo slott

**Mer om erbjudandet:** 25 procent rabatt på entréavgift. **Medlemspris vuxen:** 75 kronor. (Ordinarie pris: 100 kronor.)

Båda erbjudandena gäller 4 juli-12 augusti 2018. För att få rabatten, logga in på [coop.se/partner-erbjudanden](http://coop.se/partner-erbjudanden). Där kan du läsa om villkor och ta del av andra somriga erbjudanden från Coops partner.

## Skriv ut din inköpslista i butik

Vad är du sugen på till middag? Vejo, snabblagat eller Mer Smaks goda soppa från senaste numret? Planera din middag och komplettera inköpslistan med recept som du sedan skriver ut och får direkt i handen.

Med nya smarta funktioner i Medlemspunkten kan du skriva ut ditt favoritrecept direkt i butiken. I Medlemspunkten som du hittar i Coops butiker, kan du nu söka på alla Coops recept. Här hittar du bland annat senaste recepten från Mer Smak och Lotta Lundgrens "Fyra personer 80 kronor". Välj om du vill lägga till ditt recept i inköpslistan, spara det som "favorit", eller skriva ut receptet på plats.



Nya funktioner gör livet med Coop lite enklare. Nu kan du både hitta och skriva ut recept från Medlemspunkten.

## Kampen har börjat

Nu är det dags att rösta fram din favorit bland årets Änglamarkskandidater. Gå in på [coop.se/anglamarkspriset](http://coop.se/anglamarkspriset) - här presenteras kandidaterna som brinner för gröna och hållbara lösningar inom mat och matproduktion. Vem tycker du ska vinna 100 000 kronor och den stora äran att koras till årets Änglamarksstipendiat?

Börja ditt besök på Liseberg med några åk i nöjesparken innan det är dags för middag och konsert.



Startfältet för "Live på Liseberg" hittar du på [liseberg.se/evenemang](http://liseberg.se/evenemang)



Grönt är skönt på The Green Room.



Vegetarisk buffé.

VINN HELKVÄLL PÅ LISEBERG  
med entré, vegobuffé & konsert

"Live på Liseberg" blir garanterat ett av sommarens mest magiska minnen. Inför ett jublande och sjungande folkhav bjuder artister på konserter i världsklass. Sommarens startfält är imponerande - Tove Lo, Silvana Imam och Kapten Röd är bara några av de stora namnen.

Nu har du chans att vinna en helkväll för dig och polarna på Sveriges största nöjesmetropol - en konsert med den svenska indiescenens starkaste berättarröst - Annika Norlin, som sjunger under artistnamnet Säker! Innan du tar plats i folkhavet väntar en grön middagsbuffé på The Green Room. Bara hundra meter från Stora scenen ligger vegohaket som 2014 slog upp dörrarna och blev den första helt vegetariska nöjesparksrestaurangen. Här serveras vegetarisk buffé med massor av goda rätter helt fria från animaliska produkter.

## Var med och tävla!

Tävla om entré till Liseberg och middag på The Green Room för 5 personer, värde cirka 1325 kronor.

Svara på frågan nedan och skicka in ditt svar till [mersmak@coop.se](mailto:mersmak@coop.se) senast den 10 augusti 2018. Skriv "Liseberg" i ämnesraden. Glöm inte att skicka med din adress. Vinnarna presenteras på [coop.se/vinnare](http://coop.se/vinnare).

Nu kan du vinna entré och middagsbuffé på Liseberg den dagen som Säker! står på Stora Scenen. **Varilken dag är det?**

1) 24 augusti X) 7 september 2) 14 september

Genom att delta i tävlingen godkänner du att Coop hanterar dina adressuppgifter för att kunna dra vinnare och skicka ut vinster.

**Psst!** För att gå på konsert på Liseberg löser du enbart en entré-biljett. Du kan också logga in i Poängshoppen och använda din poäng (10 000) till entré till Liseberg.

## Barnens bästa caesarsallad

TID: 20 MIN  
UGN: 225°



**1** Sätt ugnen på 225°. Riv 100 gram **parmesanost** fint. Blanda med 2 dl **majonnäs** och 1 finriven **vitlöksklyfta**.



**2** Tärna 6 **brödsivior**. Lägg på en plåt med bakplåtspapper. Ringla över 2 msk **olivolja**. Blanda med 1 tsk **flingsalt**.



**3** Rosta krutongerna mitt i ugnen 7-8 minuter. Skär 2 huvuden **romansallad** i bitar. Blanda med dressing.



**4** Dela 12 **körsbärstomater**. Dela 100 gram **sockerärter** på längden.



**5** Skala 1 kilo **räkor** eller låt 300 gram räcker i lag rinna av. Hyvla 50 gram **parmesanost** med osthyvel.



**6** Blanda räkor, sallad, krutonger och grönsaker med parmesan och servera på ett stort fat.

Jättegott!  
Bjud de vuxna  
och du kommer  
att bli kallad  
mästerkock!

RECEPT: SARA BEGNER KOCK: INES FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

## Köp hem:





*Tips!*  
Om man inte tycker om turkisk peppar kan man ta hackade nötter eller strössel.

EN GLASS  
GÖR INGEN  
SOMMAR!

## Svalkande sött

Låt barnen starta en **EGEN GLASSFABRIK I KÖKET!** Med köpeglass är det lätt att överraska med sommarmellis i roliga strutar.

RECEPT: SARA BEGNER FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

## CITRUSGLASS MED CHOKLAD-ÖVERDRAG

TID: 10 MIN + TID I FRYS

Tänk att man kan göra egna glassar så enkelt.

### 4-6 PORTIONER

- 500 g kvarg med citrussmak eller annan valfri kvarg
- 70 g choklad
- 1 dl nötter, t ex hasselnötter

### GÖR SÅ HÄR

- Fördela kvargen i glasspinneformar. Frys minst 2 timmar.
- Smält chokladen i mikro eller över vattenbad. Doppa glassarna i chokladen och rulla direkt i nöthacket. Lägg tillbaka glassarna i frysen fram till servering.

## ROLIGA STRUTAR

TID: 10 MIN

Om man gör så här roliga strutar kan man gärna ta köpeglass.

### 4 PORTIONER

- 50 g vit choklad
- 1 dl turkisk peppar
- 4 våffelstrutar
- 150 g hallon och valfri glass

### GÖR SÅ HÄR

- Smält chokladen i mikro eller över vattenbad. Krossa den turkiska pepparen i en mortel.
- Doppa kanten på strutarna först i chokladen och sedan i lakritskrosset. Ställ upp och ner att stelna på bakplåtspapper. Fördela glass och mosade hallon i strutarna.

Mer Smak i samarbete med Falcon

# GRILLA ÄR GODAST TILLSAMMANS!

Tänd grillen och samla vännerna runt den moderna lägerelden. Njut av den ljumma sommarkvällen, honungsmarinerad kyckling och en riktigt kall, alkoholfri öl!

GRILLA, UMGÅS, NJUT!



## KYCKLING MED UGNSPOTATIS & FETAOSTCRÈME

### Ingredienser:

- ✓ Ca 800 gram kycklingklubbor
- ✓ 600 gram potatis
- ✓ 100 g fetaost
- ✓ 1,5 dl crème fraîche
- ✓ Soja, honung och vitlök till marinaden
- ✓ Olivolja
- ✓ Salt
- ✓ Peppar
- ✓ Färsk timjan

### Tillagning:

- Blanda ingredienserna till marinaden efter smak. Ju mer honung desto sötare blir marinaden.
- Lägg marinad och kycklingklubborna i plastpåsar, låt marinera i 15 min.
- Klyfta potatisen, lägg på en plåt med bakplåtspapper. Strö över olja, salt och peppar. Ställ in potatisen i mitten av ugnen i ca 35 min, vänd den efter halva tiden
- Förbered grillen för grillning av kycklingen. Kycklingen blir bäst om den först grillas på hög värme och sedan flyttas till en svalare del av grillen. Då blir bitarna både knapriga och genomstekta utan att brännas vid.
- Strö färsk timjan över potatisen inför de sista 3-4 minuterna i ugnen.
- Mosa fetaost och blanda med crème fraîche. Salta och peppra efter smak.
- Avnjut måltiden med en iskall Falcon alkoholfri tillsammans med familj och vänner!



Falcons två alkoholfria öl är perfekta till sommarens middagar.

**LAGER** är ett ljust, fylligt, friskt och balanserat lageröl.

**SMAKFULL** är ett mellanmörkt, maltigt och mjukt lageröl.

**Alkoholhalt:** 0,5%

GE BORT 12 NUMMER  
AV AFTONBLADET.  
DU BETALAR BARA FÖR 10.

Presentkort finns i din Coop butik.



## Ett svenskt öl från Falkenberg

Falcons historia börjar redan 1896. Den då 24-åringen John L. Skantzé reste land och rike runt för att hitta en källa som levde upp till hans krav på rent och fint vatten. Platsen där han till slut öppnar sina drömmars bryggeri är Falkenberg. Än i dag brygger Falcon öl på vattnet från samma källa.



**do.** Gör det utan att tveka.

KAMPANJ  
**2 för 45 kr\***



**Prova nya o.b. ProComfort.**  
Vår bekvämaste tampong någonsin.\*\*

\*Gäller o.b. 16-pack t.o.m. 15 juli, lokala awikelser kan förekomma. \*\*vs o.b. sortimentet.

# SKÖNHET & hälsa

MER SMAK I SAMARBETE MED COOP SKÖNHET & HÄLSA



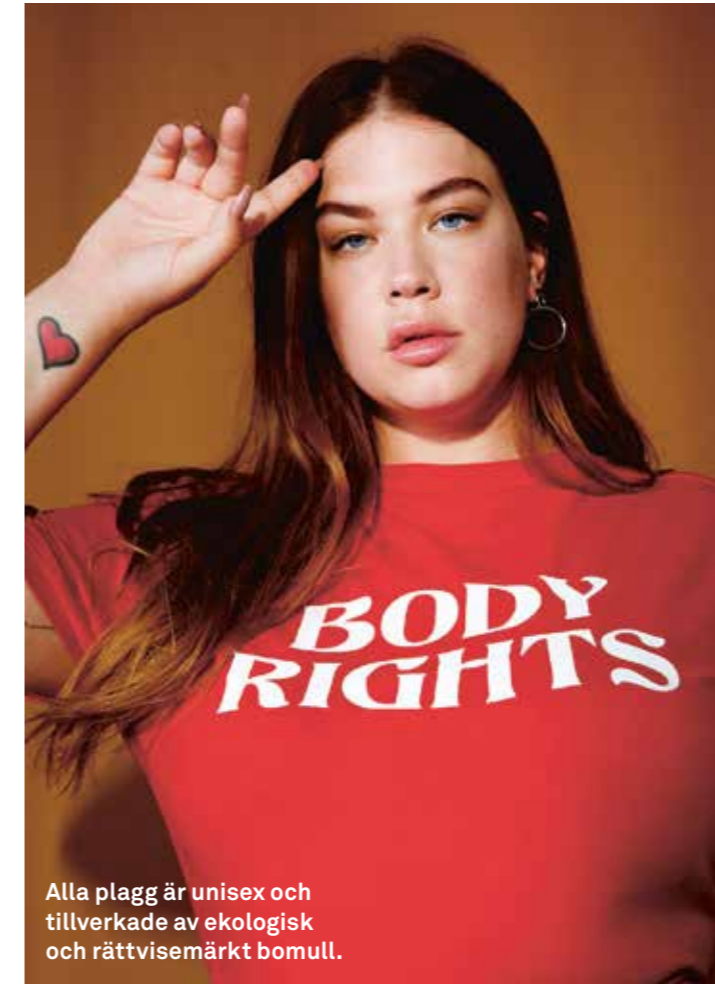
**SOL, VIND & VATTEN**  
Samma stora borste som ger magisk volym. Dessutom vattenfast. Den klassiska Paradise-mascaran har fått en storsyster som klarar både bad, värme och brölloppstårar.  
**Paradise Extatic Black Waterproof Mascara, L'Oréal Paris. 119 kr (139 kr).**

FOTO: KIJELL B PERSSON

## HEJ SEMESTER!

De matta och färgstarka läppstiften har hyllats för sin fantastiska förmåga att sitta kvar hela dagen utan att torka ut läpparna. Sommarens bästa kap i 10 nyanser från diskret nude till intensivt lila.  
**Superstay Matte Ink, Maybelline. 99 kr/st (119 kr/st).**

99 kr



Alla plagg är unisex och tillverkade av ekologisk och rättvisemärkt bomull.

## Du bestämmer

När människors rättigheter kring sin egen kropp hotas över världen lanserar RFSU modemarket ELISE som hyllar friheten att vara, välja och njuta som sig själv.

- I en digital värld, där många delar saker på sociala medier, så är mode ett fysiskt medium som låter människor ta ställning i den verkliga världen, där människor möter människor, säger Maria Bergström, tf Generalsekreterare för RFSU.

Med budskap som Get your priorities queer, Gentlehen och Social climate change, lyfter Elise och Body Rights fram alla människors rätt och frihet att bestämma över sin kropp, sin sexualitet och sin identitet - utan påtryck eller förtryck av andra. Namnet Elise är en hyllning till Elise Ottesen-Jensen som startade RFSU 1933 och tände gnistan till Body Right. Kollektionen med

t-shirts, collegetröjor och tygkassar är unisex och finns till försäljning på elise1933.com. Intäkterna kommer gå till RFSU:s arbete för Body Rights både i Sverige och internationellt. ■



**Supertunna kondomer för naturlig känsla, nästan som utan. Ofärgad, latexkondom med en neutral doft. Beyond Thin 8 st, RFSU. 75 kr (99 kr).**

**Kondomer med extra allt. Räfflor, knottor och glidmedel med l-arginin som ökar blodcirkulationen. Power Boost 8 st, RFSU. 65 kr (78,95 kr).**

PRODUKTERNA FINNS PÅ AVDELNINGEN SKÖNHET & HÄLSA PÅ STORA COOP OCH COOP FORUM. LOKALA AWIKELSER KAN FÖREKOMMA. KAMPANJPRISERNA GÄLLER 18/6-15/7 2018.



FOTO: KJELL B PERSSON

59 kr



## REKORDSNABB MAKEOVER

Ansiktsmasker är oslagbara på att ge synligt resultat direkt. Välj om du vill mata torra kinder med fukt, avlägsna döda hudceller för att ge plats åt ny lyster eller få porerna att dra ihop sig. En minut är allt som behövs för att ge huden en superskön makeover.

1. Intensiv fukt med hyaluronsyra som skyddar och stärker huden. **1 Minute Urban Detox Mask Moisture 75 ml, Nivea. 59 kr (Från 79,95 kr).**
2. Självuppvärmande gelmask som motverkar por-maskar och minimerar porerna. **1 Minute Urban Detox Mask Pore Refine 75 ml, Nivea. 59 kr (Från 79,95 kr).**
3. Vit lera och magnoliaextrakt tar bort döda hudceller och rengör på djupet. **1 Minute Urban Detox Mask Purify 75 ml, Nivea. 59 kr (Från 79,95 kr).**

Aloe vera lugnar känslig hud.



## EN BRA START PÅ DAGEN

Roll-on antiperspirant utan alkohol är extra snäll mot huden i armhålorna. Den tar bort de bakterier som orsakar svettlukt och hämmar uppkomsten av nya. Den fräscha känslan varar i upp till 48 timmar. **Deo Hydra Sensitive Antiperspirant och Deo Vitalizing Antiperspirant 60 ml, LdB. Från 19,95 kr.**

## Ny säsong, nytt skydd

Solskydd är en färskvara som håller ett år och gamla krämer behöver bytas ut. Välj ett högt skydd och smörj in dig ofta. Änglamarks solprodukter är Svanenmärkta, parfymfria och är du badglad är de dessutom vattenfasta. **Sun spray SPF 15 & 30, 200 ml, Änglamark. Från 89 kr/st.**



FOTO: KJELL B PERSSON

## VILKEN HÅRBORTTAGNINGSTYP ÄR DU?

### Redo för SOMMAR

Trött på skärsår och stubb? Lagg rakhyvel åt sidan och prova ett mjukare sätt att bli hårfri. Vi har metoder för alla typer och hjälper dig att hitta en ny rutin.



1

**PERFEKTIONISTEN**  
Du är nyfiken på nya produkter och älskar att pyssla om huden. Stylern är perfekt för skonsam hårborttagning i ansikte, bikinlinje och under armarna. Lätt att ta med på semesterresan. **Sensitive Precision Beauty Styler, Veet. 199 kr (299 kr).**



2

**MULTI-KONSTNÄREN**  
Att göra flera saker samtidigt är din melodi och under tiden du duschar löser den vattentåliga krämen upp håret vid roten. **In Shower Hair Removal Cream 150 ml, Veet. 59,90 kr (Från 71,95 kr).**



3

**LIVS-NJUTAREN**  
Du lever livet och har alltid ett nytt äventyr på gång. Smarta lösningar som sparar tid får ditt gillande och med färdiga vaxremser som värms i handen får du snabbt sommarens lenaste ben. **Wax Strips Legs & Body Normal Skin 20 st, Veet. 59,90 kr (Från 69,95 kr).**

PRODUKTERNA FINNS PÅ AVDELNINGEN SKÖNHET & HÄLSA PÅ STORA COOP OCH COOP FORUM. LOKALA AVVIKELSER KAN FÖREKOMMA. KAMPANJPRISERNA GÄLLER 18/6-15/7 2018.



Återfukta från topp till tå.

## Kroppen mår toppen

Din kropp får utstå mycket och är värd att vårdas på bästa sätt. Motion sätter fart på cirkulation och lyster, fet fisk och färgglada grönsaker ger spänst från insidan och utsidan behöver påfyllning av fukt både morgon och kväll.

**ÅTERFUKTA**  
Lotusblomman innehåller skyddande antioxidanter och risvatten fungerar som en naturlig återfuktare. **Glowing Ritual Body Lotion 250 ml, Dove. 29,90 kr (Från 43,95 kr).**

**SKYDDA**  
Avokadoolja och ringblomma fyller på med extra näring som håller huden mjuk och smidig. **Invigorating Ritual Body Lotion 250 ml, Dove. 29,90 kr (Från 43,95 kr).**

**SNÄLL TVÄTT**  
En mild duschräm hjälper huden att behålla sina naturligt skyddande oljor. **Deeply Nourishing Body Wash 250 ml, Dove. 2 för 35 kr (Från 21,50 kr/st).**



2 för 35 kr



Sätt färg på vardagen med god mat!

Nästa nummer av **Mer Smak** KOMMER 20-22 AUGUSTI

- *Tillbaka i stan*  
Varma augustikvällar inbjuder till härliga middagar, som funkis perfekt i vardagen.
- *Barnfamiljens räddare*  
Sara Begner rycker ut till barnfamiljen som vill äta bättre vardagsmat.
- *Urgoda recept med fisk*  
Massor av nya fiskrecept är lösningen för att få vardagsmiddagarna att lyfta.

FOTO: LINDA PREDITIS

**KOLL PÅ GLUTEN & LAKTOS!**

Titta efter märkta recept om du är överkänslig

Vi vill ge matglädje till alla våra läsare. **Alla recept i Mer Smak som är naturligt glutenfria markeras med G och laktosfria med L.** De flesta recept i Mer Smak kan dessutom enkelt göras gluten- och laktosfria genom att man byter ut vissa ingredienser mot gluten- och laktosfria alternativ.

Mer Smak följer Livsmedelsverkets rekommendationer vid märkning av recepten. Enligt dem tål de flesta laktosintolerant ca 5 g laktos om dagen. Ett recept för 4 personer som innehåller 30 g smör (ca 0,3 g laktos) ska därför vara OK för de flesta laktosintoleranta.

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

Tänk på att en del produkter innehåller skummjölkspulver, som innehåller laktos.

**L** = LAKTOSFRI  
**G** = GLUTENFRI

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

**MER OM GLUTEN:** Vete, råg och korn innehåller gluten. Byt ut mot maizena i redningar, mot nöter 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.

*Plastas med rösocker!*  
När vi gör Mer Smak tänker vi grönt i alla led. Därför tillverkas plastpåsen runt Mer Smak av "grönt" polyeten. Det är det namn som används för polyeten som kommer från en förnyelsebar råvara. I dag är den råvaran sockerrör från Sydamerika.

**Utgivare Coop Mer Smak**

Coop Sverige AB  
171 88 Solna, 010-743 10 00  
mersmak@coop.se

**ANSVARIG UTGIVARE**  
Björn Larsson  
bjorn.larsson@coop.se

**PUBLISHER**  
Tia Jumbe  
tia.jumbe@coop.se

**CHEF COOP PROVKÖK**  
Sara Begner  
sara.begner@coop.se

**KOCK OCH RECEPTÖR**  
Danielle Brookes  
danielle.brookes@coop.se

**ANNONSREPRO**  
Done, Stockholm

**ANNONSBOKNING**  
CR Media, 08-522 998 50  
info@crmedia.se

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



Coop kundservice: 0771-17 17 17, info@coop.se

**Redaktionell produktion**

Vi Media AB  
BUD: Norra Riddarholmshamnen 1,  
111 28 Stockholm  
POST: Box 2052, 103 12 Stockholm

**REDAKTIONSCHEF**  
Anna Thorsell  
anna.thorsell@vi.se

**ART DIRECTOR**  
Lotta Bergendal  
lotta.bergendal@vi.se

**REDAKTÖR**  
Anna Gidgård  
anna.gidgard@vi.se

**KORREKTUR** Per Hasselqvist  
**REDAKTIONELL REPRO** Kerstin Larsson

**OMSLAGSFOTO** Joel Wäreus

**TRYCK**  
PostNord Strålfors/Evers Druck GmbH, Meldorf, Tyskland

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



HÄNG MED OSS I HÖST!

**KOM I FORM PÅ KRETA!**

Följ med Coop Mer Smak och TUI på höstens inspirerande resa. Vi åker till Kreta och laddar soltimmar inför vintern med träning, yoga, dans, mental power, matlagning och massor av skratt.

Succén fortsätter!  
30 sep-7 okt och 7 okt-14 okt 2018

**SUCCÉRESORNA FORTSÄTTER**, nu med nytt hotell! I höst åker vi tillbaka till härliga Kreta och nybyggda Blue Star Euphoria, som ligger precis vid havet strax utanför Kolimbari på Kreta.

Följ med på en vecka fylld med allt som får dig att må bra. Vi kombinerar träning i alla dess former med vandring, utflykter och inspirerande föreläsningar. Men vi tar oss också tid att hänga vid poolen, bada i havet och kvällsmingla.

Tillsammans med Coops och Sveriges mest inspirerande profiler får du din bästa må-bra-vecka någonsin, oavsett om du är nybörjare eller mer träningsvan. Kom hem starkare, gladare och friskare med känslan av att allt är möjligt!

Vi ses på Kreta! /Coop-gänget

**NÄR:**  
Resa 1) 30 sep-7 okt.  
Resa 2) 7 okt-14 okt.

**VAR:** Grekland, Kreta (Kolimbari)  
Blue Star Euphoria Resort TTTT

**PRIS:** Från 14 495 kr för Coop-medlem (15 095 kr för icke medlem). Avser del i dubbelrum.

**AVRESA FRÅN:**  
30 sep: Stockholm, Luleå, Örebro, Billund.  
7 okt: Stockholm, Örebro, Billund.

**DET HÄR INGÅR:** All inclusive, mat på flyget och busstransfer. Dessutom massor av härliga må-bra-aktiviteter!



Träna, skratta och ät gott med oss på Kreta!

Träna i soluppgången!

**NÅGRA AV OSS SOM INSPIRERAR DIG:**

**Leila Söderholm** (Resa 1 & 2)  
Träning ska vara enkelt! Leila är träningsexpert på TV4, nu senast i Vardagspuls. Hon motiverar dig, och du får massor av konkreta tips att ta med hem.

**Mia Törnblom** (Resa 2)  
Mia coachar dig till bättre självledarskap och får dig att våga ta de där stegen du borde. Många skratt och ny mental kraft utlovas.

**Denise Rudberg** (Resa 1)  
Den träning som blir av är den bästa träningen! Det tycker Denise, som inte bara är författare utan även utbildad idrottsledare och aerobic-instruktör.

**Hasse Brontén** (Resa 2)  
Komikern Hasse Brontén ser till att du får ditt livs roligaste vecka. Med humor delar han med sig av sina betraktelser av omvärlden. Varning för tuffa skrattpass!

**Cecilia Ehrling Danermark** (Resa 1)  
Cecilia är känd från Let's dance. Hon får dig garanterat att känna dig som golvet drottning i allt från disco, samba och zumba till annan rolig dansträning.

**Ann Wilson** (Resa-2)  
Låt Ann Wilson inspirera och med sin djupa kunskap lära dig dansens grunder. Njut av olika dansstilar och roliga stegkombinationer, allt varvat med värme, glädje och humor.



Sara Begner inspirerar till goda matval!

**Matinspiratörerna**  
Lär dig vässa vardagsmaten så att den blir godare, grönare och nyttigare. Resa 1 är det Danielle Brookes, Coop provkök, som står för inspirationen. Resa 2 är det Mer Smaks matkreatör Sara Begner, chef för Coop provkök.

SÅ BOKAR DU: MER INFO & BOKNING HITTAR DU PÅ COOP.SE/KOMIFORMRESA VID FRÅGOR MEJLA: TRANINGSRESOR@TUI.SE



Om du har tillgång till egna hallon - plocka massor och bara ös!

## Vit Kladdkaka

Gör succé med hela Sveriges älsklingsdessert, kladdkakan – nu i ny skepnad med vit choklad och topping.

RECEPT: SARA BEGNER STYLING: KAROLINA OLSON HAGLUND FOTO: JOEL WÄREUS

### KLADDKAKA MED VIT CHOKLAD & SMULTOPPING

TID: 10 MIN + 55 MIN I UGN  
UGN: 150°

#### 12 PORTIONER

- ✦ 3 ägg
- ✦ 2 dl strösocker
- ✦ 1 tsk vaniljsocker
- ✦ 2 ½ dl vetemjöl
- ✦ 100 g smör
- 100 g vit choklad, finhackad
- ✦ 2 tsk rivet citronskal

#### SMULDEG

- ✦ 50 g smör, rumsvarmt
- ✦ ½ dl strösocker
- ✦ 1 dl havregryn
- ✦ 1 dl solrosfrön
- ✦ ½ dl kokosflingor

#### TOPPING

- ✦ 200 g färska hallon
- ✦ vispgrädd, till servering

#### GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 150°. Smula ihop alla ingredienser till

smuldegen med fingrarna.

2. Rör ihop ägg, socker, vaniljsocker och mjöl. Smält smöret i en kastrull. Dra kastrullen från värmen och tillsätt chokladen. Rör tills chokladen smält. Håll i äggblandning och citronskal. Rör till en jämn smet.

3. Smöra och bröa en pajform, 22 cm i diameter, gärna med löstagbar kant. Häll i smeten. Strö på smulet.

4. Grädda mitt i ugnen ca 55 min. Låt svalna lite. Toppa kakan med färska hallon och servera med fluffigt vispad grädd.

# MEDLEMSPRIS PÅ SEMESTERHOTELLET.

Med Coop Hotellpremie kan du som är Coop-medlem alltid bo på ett bra hotell utan att det kostar skjortan. Boka in sommarens semesterboende nu, så får du dessutom 100 kr extra rabatt/natt på utvalda hotell fram till sista augusti.



Som Coop-medlem betalar du endast från 745 kr/natt\* för ett dubbelrum på utvalda 3- och 4-stjärniga hotell, inklusive härlig hotellfrukost för två. Det spelar ingen roll om du vill njuta av en avkopplande herrgårdsvistelse eller hellre bor mitt i smeten i storstan, här finns hotell för alla smaker.

Boka nu!

Boka din hotellvistelse på  
[www.coophotellpremie.com](http://www.coophotellpremie.com)  
eller ring 0771-20 06 10.

**COOP**  
Hotellpremie

\*Gäller när du bokar 2–5 nätter.

Se [www.coophotellpremie.com](http://www.coophotellpremie.com) för eventuella tillägg för övriga familjemedlemmar.

Vill du kombinera din hotellvistelse med en tivolibesök eller kanske ett restaurangupplevelse? På [coop.se/medlem](http://coop.se/medlem) finner du massor av fina medlemserbjudanden som sätter guldkant på din semester

# Min egen sylt på 5 min.

På [dansukker.se](http://dansukker.se) kan du göra dina egna etiketter till burkar och burklock, flaskhalsetiketter och placeringskort.

**Fem minuter, Syltsocker och sommarens bär eller frukter är allt du behöver för att göra din alldeles egna hemmagjorda sylt eller marmelad.**

**Så här enkelt är det:**

1. Blanda två delar frukt eller bär med en del Syltsocker.
2. Låt koka 3-5 min, skumma väl.
3. Häll upp i varma, rena burkar.



För inspiration till smaksättningar och fler recept, se [dansukker.se/syltskolan](http://dansukker.se/syltskolan).