

coop

Smak

Matglädje som ger eko!

Himmelska röror och hemgjorda
tunnbrödschips, se sidan 14!

Psst!

GREKISKA FAVORITER

Lyxigt lättlagad semestermat

Skanna din tidning i kassan.

0 kr

För dig som
Coop-medlem!

En tidning per medlem.

Pris: 49 kr, för icke
medlemmar.

BAKA MED CAMILLA HAMID

Kakor med soliga sommarbär

Smaka på SOMMAREN!

7350165920006



49 KR / #2 SOMMAR 2025

Godast på grillen • Bästa rörorna • Fräscha sallader • Somriga drycker

Bäst bonus, direkt i handen.

Visste du att om du handlar för 8.000 kr i månaden, kan du som medlem spara upp till 21.000 kr per år i rabatter och bonus. Ingen annan matkedja ger lika mycket i bonus till en barnfamilj, enligt **Matpriskollens** senaste undersökning. Se hur mycket du har sparat i appen eller på coop.se.*

Välkommen till Ditt Coop



* Enligt Matpriskollens senaste undersökning är Coop den matkedja som ger bäst bonus av alla. Undersökningen utgår från ett hushåll som handlar för 8.000 kr/månad på en och samma kedja. Så har vi räknat: En medlem som använder Coop Matkonto och handlar för 8.000 kr/månad tjänar 312.000 poäng/år vilket omräknat blir 3.120 kr plus 480 kr i matkonto-bonus. En genomsnittlig rabatt på 15 % ger en besparing på 16.941/år och inlösta partnererbjudanden till ett värde av 50.000 poäng ger ytterligare 500 kr. Total besparing: 21.041 kr.



PRIS: 0 kr för medlemmar!

INNEHÅLL

NYTT & GOTT... 5

MÖT SVERIGES MÄSTERKOCK... 7

HÅLLBARA ROSLAGSGÅRDEN... 8

I SÄSONG MED SARA... 13

SOMMARENS GRILLFEST... 14

GREKISK MATGLÄDJE... 23

NYPLOCKADE ÖRTER... 29

HÄRLIGT HÄLSOSAMT... 30

GODA TIPS FRÅN BUTIKEN... 34

SÖTT MED CAMILLA HAMID... 38

SKÄRGÅRDSLOOP PÅ BRYGGAN... 45

MIDDAGSFAVORITEN... 47

MER MEDLEM... 48

Varsågod! Det här är Mer Smak

Du får Mer Smak utan kostnad eftersom du är medlem i Coop Östra. Ta bara en tidning och lägg den på bandet eller skanna streckkoden själv. Du som inte är medlem betalar 49 kr – eller skanna QR-koden här intill och bli medlem. Då får även du tidningen utan extra kostnad.



Coop Östra

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



Sommaren smakar alltid bättre

DET ÄR NÅGOT visst med sommaren, som gör det mesta härligare och liksom mer tillåtet. Frukost utomhus i morgonrocken, en glass mitt på dagen, vända lite på dygnet om man vill bara för att det är så ljust.

OCH SÅ MATEN SEN! Smöriga majscolvar med grillränder, som samsats på gallret med massor av nyskördade grönsaker, fisk eller kött. Prova gärna Coops eget fina naturbeteskött! Det viktiga arbetet med naturbetesmarker samt härliga grilltips kan du ta del av på **sidan 35**.

SOMMARENS ALLA BÄR är också ett måste på sommarmenyer och fikastunder. Njut av dem som de är, eller baka läckra kakor på Camilla Hamids vis, se **sidan 38**.

I DETTA NUMMER av Mer Smak har vi även gjort ett spännande besök på Finngarne i Roslagen, en gård som ligger i framkant när det gäller hållbarhet och regenerativt jordbruk. Se **sidan 8**. Numret är också fyllt av matglädje och erbjudanden för dig som medlem. Hoppas du hittar något som passar just dig!

Ha en härlig sommar!

Malin Pell

Malin Pellborn, chef Medlem,
Hållbarhet och Partnerskap, Coop Östra.
Ansvarig utgivare Mersmak



FOTO: JULIANA WOLFF GARCINO

Tyck till om Mer Smak!

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



GÖR SÅ HÄR:

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





VI GÖR DET GODA ENKELT!

Bara att öppna, lägga upp och njut!

Med Tapasbrickan Mallorca får du allt du behöver: smakrika oliver, lufttorkad chark och lagrad ost. Servera tillsammans med salamichips och färskostfyllda Pepperballs för en komplett tapaskväll!



Visste du att... du kan skapa ett magiskt gott grillsmör och grillsås med våra Pepperballs? Scanna QR-koden och upptäck hur!

Recept hittar du här!



@paulochthom
PAULochTHOM
www.paulochthom.se



LOCKET PÅ
Kul glas med sugrör,
29:95 kr, coop.se.

SERVERA FINT
Behållare med
tappkran, 149 kr,
coop.se.

Nytt & gott

KÖKSTIPS I SÄSONG

45,9

*Så många kilo färskpotatis
äter vi per person och
är i Sverige*



Källa: Svensk Potatis

»MAT ÄR SOM BÄST NÄR
DEN DELAS MED ANDRA«

/TINA NORDSTRÖM, TV-KOCK

Astrids goda sommar

»Sommaren är min« (Norstedts) är en härlig kokbok med recept som känns igen från Astrid Lindgrens böcker och som passar såväl kafferep som sommarlunch. De varvas med utdrag ur Astrids sagor, samt texter av receptmakaren Fredrik Eriksson och måltidshistorikern Richard Tellström.



RÅVARAN



På Ändebols finns både kafé och gårdsbutik.

5 härliga gårdsbutiker

Gör en matutflykt i sommar och handla närproducerat direkt från gården! Här är några av våra favoriter i Mälardalen, Östergötland och Roslagen:

♥ **Cissi & Clara.** Bredvid hemmakrogen med samma namn utanför Norrtälje, ligger gårdsbutiken med egengjorda skafferivaror, hembakat och lokala delikatesser. cissiochclara.se

♥ **Löt gårdsmejeri.** Getgård och hantverksmejeri söder om Linköping. I butiken finns ko- och getostar, bland annat den som användes för 2024 års Nobelmeny. lot-gardsmejeri.se

♥ **Ändebol.** Ekogård i Bettna med gårdsbutik och kafé. I butiken säljs grönsaker, skinn från egna gotlandsfår samt godsaker från andra sörländska producenter. andebolsgard.se

♥ **Kilfröslunda gård.** Självplock av jordgubbar och butik med grönsaker, kött, örter m.m. Finns på Stallarholmen utanför Strängnäs. kilfroslunda.se

♥ **Juntras grönt.** Småskalig grönsaksodling på Ekerö med butik och kafé. Även blomförsäljning. juntrasgront.se

PIFFAD PAJ

En vacker och lyxig ostpaj är den bästa buffématen till studentkalas och sommarfester! Den kan toppas med dina favoriter ur delidisen, t.ex. oliver och lufttorkad skinka.

För recept
coop.se

Sök på »Delipaj«



Oliver och tomater kan bakas ihop med ostpajen, charken lägger vi på innan servering.

FOTO: EVA HILDEN

Santa Maria

Ditt
medlemskort
är laddat med
ett erbjudande!
Gäller i Coop Östras butiker

TOPPA GRILLSÄSONGEN

Bäst
i test!*

★★★★★

SvD



Våra krämiga toppingsåser ger det där lilla extra oavsett om du grillar ute eller i ugnen. Välj efter tycke och smak – eller helgardera med alla fyra!

Hitta alla våra recept och läs mer på santamaria.se

*Test av 10 smaksatta majonnäser i SvD Mat & dryck, november 2024

»KÅLRABBI ÄR EN HELT FANTASTISK GRÖNSAK«



MATILDA KLARQVIST

Ålder: 30 år.

Yrke: F.d. filmarbetare och vinnare av Sveriges Mästerkock 2025.

Bor: I Stockholm.

Lagar helst just nu:

Det är väldigt simpelt nu, väldigt ofta socca (kikärtspannkaka) toppad med något krämigt och den grönsak jag har i kylan.

Hon fick både jury och tittare på fall med sin energi, passion och smaksäkerhet. Årets vinnare av Sveriges Mästerkock heter Matilda Klarqvist och är drottning av grönsaker!

Stort grattis till vinsten i Sveriges Mästerkock, Matilda! Hur kändes det att ta hem finalen?

– Otroligt, överkligt och helt galet såklart! Svårsmält. Men som många andra vinnare sagt tidigare, jag är så glad över att jag vågade söka och enormt tacksam att jag fick vara en del av hela den här cirkusen.

Din nya kokbok »Queen Green« (Bonnier Fakta), är en härlig hyllning till grönsakernas värld. Berätta mer om din filosofi kring grönt.

– Jag älskar grönsaker, är det simpla svaret. Det är kring dem jag bygger all min matlagning eftersom de är vackra, goda, nä-

ringsrika och fulla av möjligheter. Så det föll sig naturligt att rikta strålkastarljuset mot dem i min bok. Jag har länge varit intresserad av att stoppa i mig mat som är bra för kroppen, men har aldrig velat tumma på smaken och har då experimenterat mycket med att hitta bra och hållbara tillagnings-sätt för att hitta den perfekta balansen mellan gott och nyttigt. Men, jag vill framför allt visa att det inte är så svårt. Gör bara! Och våga byta ut huvudrollen på tallriken, man behöver inte ta bort animaliskt protein för att äta mer grönt, man kan bara tvista tallriken lite.

Vilken är den mest underskattade grönsaken tycker du?

– Kålrabbi. Den har allt, den går att variera oändligt i tillagning, nästan omöjlig att misslyckas med. Den är *otrolig* att äta rå, krispig och läskande på samma gång. Och den är billig. Fantastisk grönsak!

Vad finns alltid i ditt skafferi på sommaren?

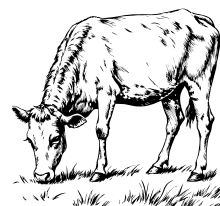
– Solmogna tomater. Och citron.

Berätta om en måltid du aldrig glömmer!

– Jag har många otroliga matminnen, ett som ligger mig varmt om hjärtat är från sommaren 2003, Sunny beach, Bulgarien. Jag var nio år gammal och satt med min familj på en (sannolikt sunkig men underbar) liten taverna precis vid havet. Solen var på väg ner, vågorna kluckade mot stranden och hela luften doftade saltvatten och grillat. Jag beställde en rosa milkshake som kom in toppad med fluffig vispgrädde och ett körsbär på toppen. Men det var också där jag smakade Shopska-sallad för första gången. En chock av solfärska grönsaker, fetaost och magi. Det var himlen! ♥

Text: Cecilia Lübeck **Foto:** Ulrika Pousette

EN GÅRD FÖR FRAM- TIDEN



På Finngarne, mitt i Roslagens famn, går omsorgen om djur och natur hand i hand med såväl hållbarhet som automation och innovation. **BARA DET BÄSTA ÄR GOTT NOG** för gårdens mjölkkor.

TEXT: AGNETA RENMARK FOTO: ARLA SVERIGE & PRIVAT

IETT HISNANDE VACKERT och kuperat landskap strax utanför Norrtälje ligger Finngarne gård inbäddad mellan skogar och åkrar. När Jörgen Ericssons farfars far köpte fastigheten 1921 kunde han nog inte drömma om att detta, drygt 100 år senare, skulle vara en av Sveriges mest spännande och visionära mjölkgårdar.

Som Arlas första så kallade innovationsgård i Sverige är det ett nav för att testa ny teknik för att utveckla en mer hållbar framtida mjölkproduktion.

– Jag har en bakgrund inom idrotten och älskar att tävla och utmana mig själv. Därför vill jag så klart även producera den bästa mjölken, säger Jörgen och förklarar att i likhet med högpresterande idrottare kräver även en högpresterande mjölkko god näring och komfort.

– Från det att våra djur föds till dess att de lämnar gården ska de ha det allra bästa, det kan man aldrig tulla på!

Mjölken från Finngarne klassificeras som »Arla 3.0 dryckesmjölk«, vilket innebär att en lång rad kriterier ska uppfyllas vad gäller exempelvis hur stort utrymme varje ko ska ha och hur länge kalvarna får lov att dia.

DET VAR NÅR Jörgen tog över familjegården 2009, efter sin pappa och farbror, som han på allvar började fundera på hur man kunde få till ett mer hållbart jordbruk, bättre djurvälstånd och även bekvämare arbetsmiljö. Bland annat investerade han i ett nytt och modernt mjölkstall med den senaste tekniken i form av exempelvis mjölkrobotar, till vilka korna själva går när de vill bli mjölkade. Här finns även gödselrobotar som städar upp efter dem och hullbedömningskameror som läser av exakt hur mycket foder varje ko behöver för att hålla en hälsosam vikt. Men det som är allra mest populärt bland korna själva är de frihängande ryktborstarna som är

»ALLA MINA KOR ÄR FANTASTISKA PERSONLIGHETER«

utplacerade på strategiska ställen.

– De ser ut som bilborstar som roterar runt sin egen axel. Kossorna brukar stå i kö för att bli kliade och tycker nog att det är lika skönt som vi människor tycker att det är att sätta oss i en massagestol, säger Jörgen och skrattar.

ATT BLI UTVALD till Arlas innovationsgård har inneburit att man alltid är först ut att testa den senaste tekniken. Just nu görs exempelvis ett försök med virtuella stängsel, i samarbete med det statliga forskningssinstitutet Rise och Jordbruksverket, där man stängslar in beteshagar med hjälp av GPS-teknik.

Forts. nästa uppslag ➤



Jörgen Ericsson är mjölkbonde i fjärde generationen och förenar stolt tradition med modern teknik och innovation.



När korna släpps ut på grönbete i början av maj kommer minst 2 000 människor till Finngarne gård för att dela den ystra glädjen.



FAMILJEGÅRDEN FINNGARNE

Finngarne gård drivs av Jörgen Ericsson, vars farfars far köpte fastigheten för drygt 100 år sedan. Familjen består av sambo Pernilla Jonsson, som är fysioterapeut, en son på 21 år som pluggar på högskolan och en dotter på 18 år som tar studenten i vår.

Här finns 255 mjölkande kor samt ett antal kalvar, ungtjurar och kvigor – och två gårdskatter. Åker- och betesarealen ligger på 730 hektar, där gräs, vete och korn odlas som foder åt korna. Nytt för i år är att man även ska testa att odla fodermais. Man ordnar även ko-släpp i maj, ett populärt familjeevent som snabbt brukar bli fullbokat.

Smartare mat.

Sprayfunktionen gör det enkelt att dosera rätt mängd varje gång.

03

Sprayolja

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

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

Smart, hållbart och smakfullt.



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

Läs mer på dava.se

– Korna har halsband på sig som börjar pipa när de befinner sig fem meter ifrån det virtuella stängslet.
Att vara innovationsgård innebär även att Jörgen ofta tar emot besök av politiker, andra bönder och kunder inom dagligvaruhandeln.
– I början kändes det ganska ovant att stå och prata inför stora grupper. Nu ser jag det som en bra möjlighet att få visa hur modern mjölkproduktion går till.

PÅ FINNGARNE GÅRD använder man även så kallade regenerativa jordbruksmetoder för att förbättra jordhälsan och öka kolinlagringen i marken.

– Vi plöjer så lite som möjligt och flyttar djuren ofta så att gräset inte betas ned helt. Vi tar även vara på all gödsel från korna för att kunna minska användningen av konstgödsel.

Vad är då det bästa med att vara mjölkbonde?

För Jörgen är det möjligheten att jobba med det han älskar mest: djur och natur.

– Korna är mina arbetskamrater och de är alla fantastiska personligheter som jag lär mig mycket av.

Han uppskattar även att ingen dag är den andra lik, även om det ibland kan bli lite för mycket av det goda.

– Jobbet finns med dygnet runt, vilket till viss del kan gå ut över familjen. Men man måste tycka att man har världens bästa jobb, annars ska man byta! ♥



Alla mjölkkor har egna namn, samt ett nummer som mjölkrobotarna kan läsa av. »De är alla egna personligheter och fina arbetskamrater«, säger Jörgen Ericsson.

REGENERATIVT JORDBRUK – VAD ÄR DET?

Regenerativt jordbruk är ett arbetssätt som ska ge friska jordar och gynna den biologiska mångfalden genom varierad växtföljd och mångsidighet. Detta kan i praktiken betyda att man minimerar plöjning, låter jorden vara beväxt och inte bar, att man odlar vall som fångar upp koldioxid från atmosfären genom inlagring av kol i marken. Djurens mark får heller inte överbetas, för att inte gräset ska skadas måste de flyttas till ny mark så snart de betat klart.

MER SMAK NR 2 2025

Mer Smak i samarbete med Kullabygdens Musteri

INGA KONSTIGHETER

– bara magiskt gott

Mustly Sparkling Coldpress är den nya generationens törstsläckare, en pärlande måltidsdryck som baseras på färskpressad äppelmust och smaksätts med frukt, blommor och bär.

– Vi förädlar bara naturen, säger Peter Carlsson på Kullabygdens Musteri.

I den lilla orten Mjöhult på Kullahalvön i Skåne har man pressat äpplen sedan 1929 för att göra sin berömda och lokalproducerade Kullamust.

Så här nästan 100 år senare tar uppföljaren Mustly Sparkling Coldpress klivet ut i Coop-butiker i hela Sverige, en porlande dryck där gammal mustmakatradition möter sofistikerade smaker i modern design.

– Vi kallar den ”ett gediget hantverk med en twist”, säger Peter Carlsson, vd och mustmästare på Kullabygdens Musteri.

Det handlar om en vuxen, alkoholfri dryck att njuta av med gott samvete. Kullamust är basen, där olika sorters äpplen används för att få en perfekt balans mellan syra, sötma och arom. Sedan tillsätts kolsyrat källvatten och rena smaker skördade direkt från naturen.

– Vi använder alltså riktiga frukter, blommor och bär för att smaksätta våra drycker, det är inga konstgjorda aromer. Vi tillåter oss även att vara lite innovativa och har smaker som yuzu och ingefära, liksom citron, ros och bergamott.

Resultatet är en frisk, elegant och torr dryck med fina små bubblor som passar till mat men även att bara njuta av som den är. Snygg nog att ställa fram på det dukade bordet och praktisk att packa med sig i farten.

Mustly Sparkling Coldpress består av 55 procent Kullamust, kolsyrat vatten och smaker från riktiga frukter, blommor och bär men är helt fri från tillsatt socker, liksom sötningsmedel eller andra artificiella tillsatser.

Drycken finns i sex fräscha smaker:
1) Grönt äpple 2) Mango, passionsfrukt & apelsin 3) Svarta vinbär & blåbär 4) Citron, ros & bergamott 5) Vit persika & apelsinblomma 6) Yuzu & ingefära



Dessutom är Mustly Sparkling Coldpress rena hälsodrycken – full av nyttiga antioxidanter och helt utan tillsatt socker eller sötningsmedel.

– Vi brukar lite skämtsamt säga att det är en vuxenläsk som barnbarnen älskar.

Vilken är din egen favoritsmak?

– Grönt äpple! Den är så otroligt balanserad och smakar lika fantastiskt till mat som när man bara vill släcka törsten en varm sommardag. ●



PESTO BARILLA ALLA GENOVESE

MIDDAGSTIPS: LAGA PASTA PESTO!



**SÅ
KRÄMIG
ATT DU INTE
KAN MOTSTÅ**

Hitta goda recept på [Barilla.com/recept](https://www.barilla.com/recept)

I SÄSONG MED SARA / Gott för fest & vardag



Välkommen SOMMAR!

Sommaren är här och vi bjuder på de godaste grillrecepten med massor av grönt. Grekiska favoriter står också på menyn, liksom fräscha och hälsosamma sallader, fullastade med smaker från hela världen.

RECEPT: SARA BEGNER FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT



Pynta varje kuvert med en söt sommarblomma.

VILKEN LÖFTESRIK TID vi har framför oss nu, med värme, ledighet och goda råvaror! Därför har vi fyllt det här numret av Mer Smak med massor av matinspiration för sommarens fester och skönt lata dagar med familjen.

FÖRST UT ÄR goda, lättlagade recept för grillkvällen, där rörer och knapriga kex får stilla hungern i väntan på den perfekta glöden. Till dem passar en grön sangria med fläder, innan vi hugger in på kryddrubbat kött och grillat grönt.

VI DRÖMMER OSS också bort till Grekland och överraskar med hemgjorda, grillade gyros och frisk melonsallad. Yoghurtbröd som du snabbt gräddar och serverar direkt från pannan kommer också att imponera på gästerna! **Se sidan 24.**

I DET HÄR numret bjuder jag även på nyttiga sallader. Experimentera gärna med dina favoritgrönsaker, lägg till eller byt ut protein. Kanske blir det grillad lax istället för räkor i salladen på **sidan 31?** ♥

God och glad sommar!

Sara
Sara Begner
är matkreatör
och chef för
Coop Provkök.



FOTO: ANNA-LENAHLSTRÖM

Bjud på bästa GRILLFESTEN

Härliga dofter sprider sig från grillen och **VI SKÅLAR FÖR SOMMAREN** i en frisk limedrink. Snart vankas också krämiga oströror, kryddrubbat kött, grillad grönsakssallad och den allra godaste efterrätten med jordgubbar.

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



Bjud på en klorofylligt grön drink före maten.

GRÖN SANGRIA MED GURKA & FLÄDER

GÖR SÅ HÄR: Skölj och skär 1/2 gurka på längden i långa, tunna remsor. Fyll en karaff med massor av is, gurka, 1 skivad tvättad lime och mynta. Häll i 1 paket konc. fläderdryck (2 dl), 3 dl vitt vin och fyll på med ca 5 dl bubbelvatten. Servera och njut!

KRONÄRTSKOCKSRÖRA MED CITRON

TID: 15 MIN **G**

Medelhavets friska smaker samsas i den här goda röran.

4 PORTIONER SOM FÖRRÄTT

½ kruk basilika
100 g naturell färskost
4 inlagda kronärtskockshjärtan, hackade
½ tvättad citron, saft och skal
1 vitlöksklyfta, riven
Salt och peppar
1 tomat, finhackad
Olivolja och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Hacka basilikan men spara några blad till garnering. Blanda alla ingredienser förutom tomaten, smaka av med salt och peppar.
2. Lägg upp röran på ett fat och toppa med hackad tomat och basilikablada. Ringla gärna över lite olivolja och mal på lite extra svartpeppar från kvarn. Servera med tunnbrödskek.

TUNNBRODSKEK

TID: 20 MIN

Försvinnande goda kek som passar både röror och ostbricka.

CA 30 STYCKEN

4 fyrkantiga, mjuka tunnbröd
2 dl olja till fritering, t.ex. raps
Flingsalt

GÖR SÅ HÄR

1. Skär tunnbrödet i remsor.
2. Hetta upp oljan till 180 grader i en stekpanna med höga kanter, en kastrull eller en fritös. Friterar brödbitarna tills de blir gyllene och knapriga. Låt rinna av på papper, strö över flingsalt och bjud till rörorna.

Psst!

Vad gör man med fityroljan?

Fityroljan kan användas flera gånger, låt den svalna bara och håll tillbaka i förpackningen eller förvara i burk med lock. Man kan också sila den genom en saftsil eller ett kaffefilter för att få bort rester. När du sedan vill slänga den (när den mörknat eller inte längre luktar fräscht), håll över den i t.ex. ett tomt mjölkpaket, förslut och lägg i restavfall eller lämna in till insamlingsplats. Man ska inte spola ner olja i avloppet.



VÄSTERBOTTENS-OSTRÖRA **G**

GÖR SÅ HÄR: Blanda 200 g naturell färskost och 150 g grovrisen Västerbottensost. Vänd i 1/2 dl finhackad gräslök och bred ut röran i en skål. Strö 1/2 dl finhackad gräslök över och servera med tunnbrödskek. Du kan också ströslä på lite extra Västerbottensost.



**Tips!**

För att ge laxen mer röksmak, lägg blötlagda rökspån på kolen.

Färskpotatissallad med örter och senap passar fint till fisk.

GRILLRÖKT LAX

TID: CA 20 MIN + TID FÖR KOL **G L**

Laxen får en lätt rökig touche när den grillas under lock.

4 PORTIONER

600 g laxfilé med skinn
Salt och peppar
Ca 1 dl riven pepparrot och citronklyftor till servering

GÖR SÅ HÄR

1. Tänd kol i en grill med lock. Kolen ska ligga på ena sidan.
2. Torka av laxen, salta och peppra.
3. När du har ganska kraftig glöd, placera laxen på gallret med skinn-sidan nedåt på den sidan som inte har kol under. Lägg på locket. Laxen ska ha en innetemperatur på 48–52 grader när den är klar. Tiden beror på hur hög värmen blir i grillen.
4. Servera med riven pepparrot och citronklyftor. Potatissallad är också gott till.

POTATISSALLAD MED ÖRTER & CORNICHONER

TID: CA 30 MIN **G**

Kanske sommarens mest användbara färskpotatissallad!

4–6 PORTIONER

800 g färskpotatis, delad
2 dl cornichoner
(vanliga eller turkiska)

DRESSING

1 dl majonnäs
1 dl gräddfil
2 msk olivolja
1 msk dijonsenap
1 msk skånsk senap
1 dl hackad gräslök
1 dl hackad dill
Salt och peppar

GÖR SÅ HÄR

1. Koka potatisen i saltat vatten och dela eller skiva cornichonerna.
2. **Dressing:** Blanda ihop alla ingredienser till en krämig sås.
3. Låt potatisen svalna något och dela i mindre bitar. Vänd ihop med cornichoner och dressing. Låt gärna stå och samla smak en stund.



Som ett skådebröd blir fröfrallorna som fått jäsa ihop till en fin blomma.

FRÖIGT BRYTBRÖD

TID: CA 2 TIM + 40 MIN

Så saftigt och gott bröd!

8 BRYTFRALLOR

3 dl mjölk eller havredryck
25 g jäst
2 dl lagrad ost, riven (t.ex. prästost)
1 tsk salt
6–7 dl vetemjöl
1 ägg till pensling
3 dl blandade frön, sesam, solros, vallmo

GÖR SÅ HÄR

1. Värm vätskan något, max 37 grader. Är den kallare gör det inget, då behövs bara lite längre jästid. (Du kan även använda kall vätska och dubbla jästiden.)
2. Smula ner jästen i en bunke, tillsätt vätskan och rör ut jästen.
3. Vänd ner ost, salt och mjöl. Knåda för hand eller med degblandare, till en blank, seg deg. Använd så lite mjöl som möjligt, för mycket mjöl gör brödet torrt.

4. Låt degen jäsa till dubbel storlek, ca 1 timme. Lägg den på lätt mjölad arbetsbänk och dela i 8 bitar. Rulla till runda bullar, pensla med ägg. Häll upp frön i en skål eller på fat. Tryck in frömix i varje bulle så att det fastnar ordentligt.
5. Lägg bullarna med 1 1/2 cm avstånd på en bakpappersklädd plåt och låt jäsa i 45 minuter till 1 timme. Sätt ugnen på 200 grader. Grädda i ca 20 minuter (innetemp. 96 grader).

KRYDDRUBBAT NATURBETESKÖTT MED GRILLAD BÖNSALLAD

TID: 30 MIN + TID FÖR KOL **G L**
Spara en matsked av rubben till salladsdressingen.

4 PORTIONER
600 g naturbeteskött, entrecôte eller flankstek

KLASSISK KRYDDRUBB
1 tsk svartpeppar, grovmalen
1 msk paprikapulver
2 tsk vitlökspulver
1 msk lökpulver
1 tsk chilipulver eller cayennepeppar
2 tsk socker
2 msk flingsalt

GRILLAD BÖNSALLAD
½ blomkål
1–2 rödlök
1 röd paprika
1 burk stora vita bönor
1 påse rucola à 65 g

DRESSING
1 msk av kryddrubben
2 pressade vitlöksklyftor
2 msk rödvinsvinäger
2 tsk dijonsenap
1 tsk honung
1 dl olivolja

GÖR SÅ HÄR
1. Kryddrubb: Blanda alla

kryddor. Ta undan en matsked till dressingen.
2. Ta gärna köttet ur kylan 30 minuter innan du ska grilla. Torka av det och krydda rikligt med rub.
3. Grillad bönsallad: Dela alla grönsaker i grillvänliga bitar. Blanda ihop dressingen. Vänd ihop bönor och dressing i en stor bunke. Grilla grönsakerna och lägg ner dem efter hand direkt i bunken med dressing och bönor. Grilla gärna blasten på blomkålen. Grönsakerna blir klara olika fort så lyft av dem från grillen när de fått färg och mjuknat.

»SERVERA
GÄRNA GRÄS-
LÖKSÖRAN TILL
KÖTTET OCKSÅ«

4. Grilla köttet på hög värme och vänd när det fått fin yta. När de första dropparna vätska syns på den grillade köttssidan är köttet medium rare. Låt köttet vila innan du skär upp det.
5. Vänd ihop dressing, bönor och grönsaker med rucolablad och servera till köttet.

MATCHANDE DRYCK TILL SOMMARMATEN

Fredrik Schelin är
sommelier och driver
dinvinguide.se



- 1) Hvonn Aperitif Alkoholfri, Sverige, nr 41856, 169 kr.
Komplex smak med kryddiga inslag av rönnbär, malört, pors, apelsinskal och örter. Den serveras bäst som en spritz med ett alkoholfritt mousserande vin.
- 2) Kapuziner Hefe-Weissbier, Tyskland, nr 1095, 21:90 kr.
Weißbier eller Hefeweizen, är en av Tysklands mest ikoniska ölstilar. Denna ofiltrerade variant har kryddig smak med inslag av vetebröd, honung, kryddnejlika, aprikos och mandarin. Serveras som sällskapsdryck eller till mat.
- 3) 2023 L Chardonnay Organic, Languedoc-Roussillon, Frankrike, nr 5613, 115 kr.
En frisk klassiker från känd producent. Elegant och fylld med citrus, gula äpplen, örter och mineralstinn sötta. Klassisk chardonnay som passar perfekt i sommar vid många tillfällen. Sa jag att den är ekologisk?

- 4) 2022 Mulderbosch Cabernet Sauvignon Rosé, Western Cape, Sydafrika, nr 74050, 279 kr.
Årets rosébox med parfym av svarta vinbärslad och röda vinbär. Finess och kraft, smak av röda bär och fräscha örter. Perfekt för sommarens avkopplande stunder och ger även en extra dimension till måltiden.
- 5) 2022 Les Sorts Selecció, Katalonien, Spanien, nr 70217, 125 kr.
Ny design och årgång av denna favorit som kommer lastad med vilda skogsbär, pepparkorn, svarta fikon, mörka solmogna plommon, viol och sammetslena tanniner. Ditt husvin till årets grillstunder!
- 6) 2023 Segredos de São Miguel Organic, nr 2603, Alentejo, Portugal, 99 kr.
Grillen på och fram med glas som vi fyller med detta livfulla och inbjudande vin. Druvorna aragonez, alicante bouschet och syrah bjussar på röd frisk frukt, plommon, torkade örter och fin skärpa. Ett ekologiskt val.



BUDAPESTRULLE
MED JORDGUBBAR
& PASSIONSFRUKT

TID: CA 45 MIN + TID ATT SVALNA
En så god och somrig tolkning
av ett klassiskt bakverk,
dessutom glutenfritt!

8-10 BITAR

- 4 äggvitor
- 2 dl socker
- 1 ½ dl mandelmjöl
- ½ dl majsstärkelse
- ½ dl mandelspån
- 3 dl vispgrädde
- 1 msk vaniljsocker
- 300 g jordgubbar, delade
- 2 passionsfrukter, urgröpta

GARNERING

Jordgubbar, passionsfrukt
och mynta

GÖR SÅ HÄR

- 1. Sätt ugnen på 175 grader.

Vispa äggvitorna till mjuka toppar, vispa ner hälften av sockret lite i taget till en fast maräng. Tillsätt resten av sockret och vispa ytterligare två minuter.

2. Blanda mandelmjöl och majsstärkelse och vänd försiktigt ner det i marängen. Fyll en spritspåse med smeten och spritsa ut plåtlånga strängar tätt på en plåt med bakplåtspapper och strö över mandelspån.

3. Grädda mitt i ugnen tills marängen fått fin färg, 18-20 minuter. Låt marängen svalna. Vänd upp den på ett bakplåtspapper så att undersidan hamnar uppåt. Ta bort bakplåtspappret som marängen gräddats på.

4. Vispa grädde och vaniljsocker fast. Bred på grädden och strö över delade jordgubbar och passionsfruktskött. Rulla ihop som en rulltårta. Garnera med jordgubbar, passionsfrukt och mynta vid servering.



Passionsfrukt och jordgubbar gör desserten till en riktig höjdpunkt.

BÅTUTFLYKTER & SIGHTSEEING

STOCKHOLM • GÖTEBORG • MALMÖ

20%
RABATT
FÖR ALLA COOP-MEDLEMMAR



För bokning och mer information: coop.se/stromma



Mer Smak i samarbete med Carlsberg Sverige

Testa dig själv
Vilken
öl är du?

Har du någon gång funderat över vilken typ av öl du är? Nu har du chansen att testa genom att svara på sju lättsamma frågor. Resultatet gör att du lär känna både dig själv och dina smakpreferenser bättre!

1. En mysig fredagskväll lagar jag helst...

- A: Moules frites
- B: Smörrebröd
- C: Smashed burgers
- D: Biff Rydberg

4. Jag ägnar helst en lördag på...

- A: Vernissage
- B: Sportevenemang
- C: Hemmafest hos vänner
- D: Restaurangbesök



5. Jag gillar öl med ...

- A: Inslag av citrus
- B: Ljus lagerkaraktär
- C: Smakrik IPA-stil
- D: Lokalt ursprung

6. Jag föredrar resmål med...

- A: Stort utbud av kultur och romantik
- B: Gastronomi och design i fokus
- C: Internationell storstadspuls
- D: Närhet till vatten och natur

2. Jag har stort intresse för ...

- A: Mode
- B: Fotboll
- C: Musik
- D: Kvalitetstid med vänner



3. När jag dricker öl gör jag det helst på...

- A: En fransk bistro
- B: En sportbar
- C: En solig uteservering
- D: En restaurang med modern fusion

7. Ett ord som beskriver mig bra är...

- A: Chic
- B: Nyfiken
- C: Inkluderande
- D: Närvarande



Vilken öl blev du?

Räkna ihop hur många A respektive B, C och D du fick, så har du resultatet här nedan!

FLEST A

Grattis! Du är en typisk **1664 Blanc 0,0** – ett veteöl med fruktig och frisk smak och tydlig karaktär av citrus och koriander. Den passar utmärkt till alla sorters fisk och skaldjur, ost- och charkbrickor liksom heta rätter och asiatiska kryddningar. Smakar ljuvligt efter många steg och nya intryck och upplevelser att smälta under semesterresan. **CA PRIS: 17,95 kr, 33 cl.**



FLEST B

Bra jobbat! Du är en **Carlsberg Alcohol Free** – en ljus lager som doftar både bröd, halm och honung, har en frisk smak med ren avslutning och balanserad beska. Det här är ölen som funkade till mat med många smaker eller extra salta, såsom pizza, hamburgare och svensk husmanskost. Ett perfekt dryckesval bland glada vänner när ni tillsammans hejar fram ert vinnande lag! **CA PRIS: 9,95 kr, 33 cl.**



FLEST C

Vad kul! Du är en typisk **Brooklyn Special Effects IPA** – en India Pale Ale med fruktig, humlearomatisk smak och tydlig beska, samt inslag av sockerkaka, örter och exotiska frukter. Gifter sig fint med smakrika vegetariska rätter, fisk och ljust kött – eller varför inte som sällskap till en god pinsa? Avnjuts med fördel i trädgården, på balkongen eller i parken en solig sommarkväll. **CA PRIS: 16,95 kr, 33 cl.**



FLEST D

Härligt! Du är **Eriksberg Original 0,0** – en ljus lager med maltig smak och inslag av ljust bröd, honung och aprikos. Serveras gärna till rätter med fisk och skaldjur, samt vegetariska rätter. Eller varför inte till en buffé av moderna plockrätter? Sitter som en smäck när du söker lite svalka en varm sommardag på stranden, klippan eller i sittbrunnen. **CA PRIS: 16,50 kr, 33 cl.**



DAGS FÖR ETT LÅN?

Ansök
och få svar
direkt!



Scanna

Välj vårt schyssta billån

Hos oss kan du låna till bil mellan 15 000 och 600 000 kr med Privatlån. Som medlem får du 1 % lägre ränta när du ansöker på coop.se/billån.



Vid 9,02 % rörlig ränta är den effektiva årsräntan 10,64 % för ett annuitetslån på 80 000 kr med 5 års återbetalningstid med tot. 60 återbetalningar, uppläggningsavgift 0 kr och avavgift 0 kr med autogiro. Givet oförändrad ränta och avavgift blir tot. belopp att återbetala 102 643 kr och månadskostnaden 1 729 kr. Individuell ränta 5,20%–16,95% (effektiv ränta 5,33%–25,46%). Kreditgivare MedMera Bank (2025-02-26).



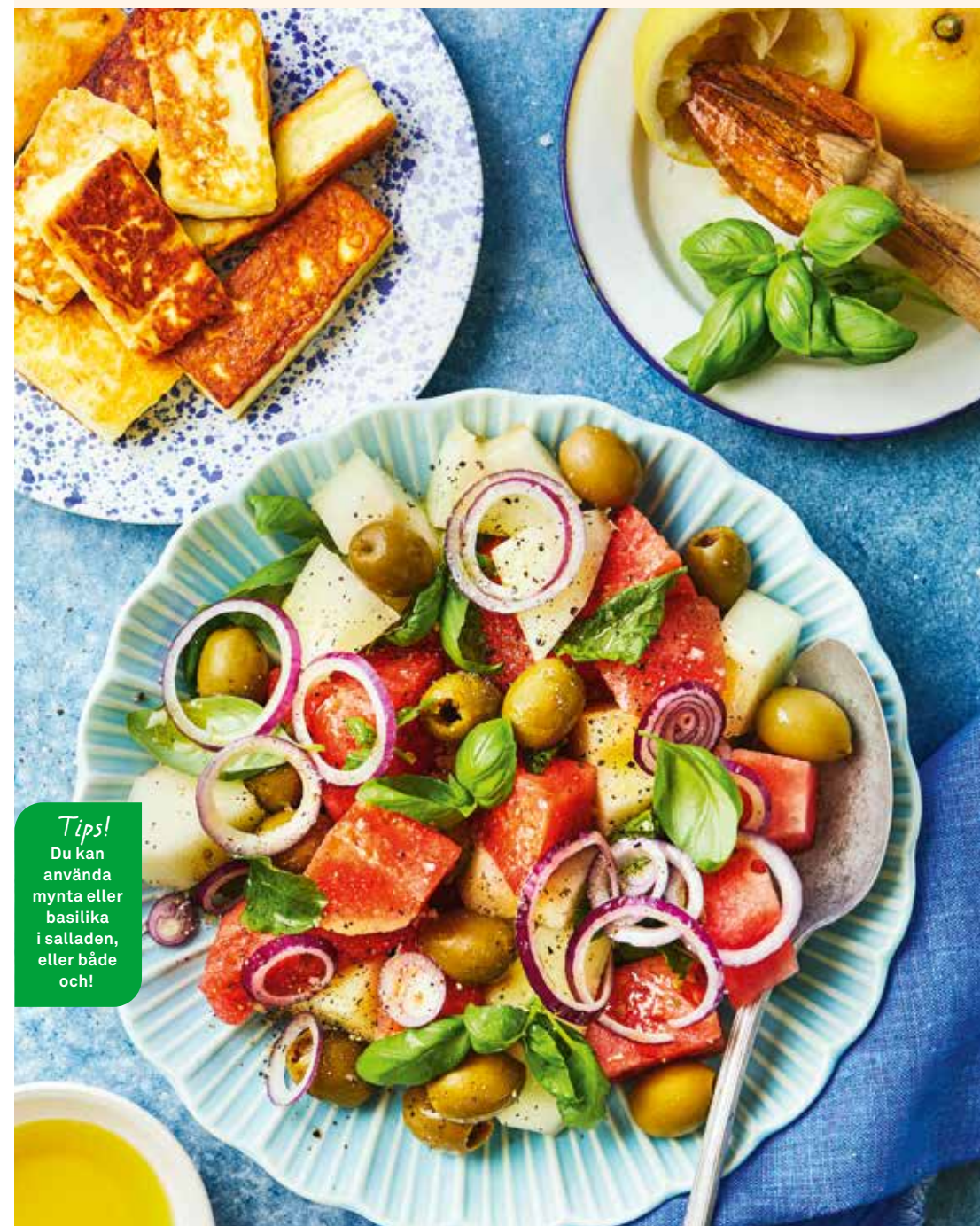
Att låna kostar pengar! Om du inte kan betala tillbaka skulden i tid riskerar du en betalningsanmärkning. Det kan leda till svårigheter att få hyra bostad, teckna abonnemang och få nya lån. För stöd, vänd dig till budget- och skuldrådgivningen i din kommun. Kontaktuppgifter finns på konsumentverket.se

VÄRLDENS MAT / Laga gott från Grekland

GOURMETMAT PÅ GREKISKA

Friska röror, chilistekta räkor och grillad gyros i nybakat bröd.
En bit av Grekland på faten gör **SOMMARMIDDAGEN** lite extra solig!

RECEPT: SARA BEGNER FOTO & STYLING: EVA HILDÉN



MELONSALLAD MED GRILLOST

TID: CA 20 MIN

Sommarens fräschaste sallad
passar som lunch en varm dag.

4 PORTIONER

500 g valfri melon
(välj gärna olika sorter)
½ skivad rödlök
2 dl oliver
½ kruka mynta eller basilika,
bladen
2 msk olivolja
1 msk vinäger
Salt och peppar
300 g stek- eller grillost,
t.ex. saganaki eller grilloumi
Olivolja till stekning

GÖRSÅ HÄR

1. Dela melonen i bitar och vänd runt den med lök, oliver och mynta- eller basilikablad, ringla över olivolja, vinäger och strö över salt och svartpeppar.
2. Dela osten och stek den gyllene i olivolja. Tänk på att låta osten ligga still i pannen så den hinner få fin yta innan du vänder den, och stek på hög värme. Annars faller osten vätska och blir kokt, och då får den ingen fin yta.
3. Servera osten nystekt till salladen.

Tips!

Du kan
använda
mynta eller
basilika
i salladen,
eller både
och!



Låt var och en toppa sitt varma bröd med gyros, tomat sallad och tzatziki.

HEMLAGADE GYROS PÅ SPETT

TID: 1 TIM + 4 TIM I KYL **G L**
Det här är ett fiffigt sätt att göra goda gyros utan rotisseri.

4-6 PORTIONER

800 g benfri fläskkarré i skivor
2 msk paprikapulver
2 msk oregano, torkad
1 msk rosmarin, torkad
2 msk flingsalt
4 msk olivolja
1 msk vitvinsvinäger eller citron
3 vitlöksklyftor, pressade

GÖR SÅ HÄR

1. Dela köttet i tre delar per skiva, skär tvärsöver. Blanda alla kryddor med olja, vinäger och vitlök till en marinad.
2. Vänd runt köttet i marinaden och låt stå i kyl i minst 4 timmar, gärna längre. Tänd grillen.
3. Trä upp alla köttbitar tätt på två långa metallspett. (Med handtagen åt motsatt håll och ca 2 cm mellan). Grilla spetten indirekt först så att köttet blir genomstekt i ca 25 minuter (68 grader). Flytta sedan till direkt värme för fin grilllyta.
4. Skär köttet (liggande på bräda är enklast) med vass kniv. Servera med yoghurtbröd, tzatziki och tomat sallad.

YOGHURTBRÖD I STEKPANNA

TID: CA 30 MIN
Lättbakade och så goda bröd!

4 PORTIONER

5 dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
1 tsk salt
3 dl grekisk yoghurt
Olja till stekning

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda alla torra ingredienser, blanda i yoghurt och krama snabbt ihop till en kladdig deg.
2. Vänd upp degen på ett mjölat

bord, dela i fyra delar. Plattat ut till kakor med mjölade händer så tunt du kan. Stek i panna på båda sidor till fin färg.

GODASTE TZATZIKIN

TID: CA 20 MIN **G**
Det är också gott att ha i en skvätt rödvinvinäger i röran.

4 PORTIONER

1 gurka
Salt
3 dl grekisk yoghurt
1-2 vitlöksklyftor, rivna
Nymalen svartpeppar
1 msk olivolja

GÖR SÅ HÄR

1. Riv gurkan, salta den och låten den rinna av i en sil.
2. Krama ur gurkan och blanda med yoghurt och riven vitlök.
3. Smaka av med salt och peppar, ringla över olja vid servering.

TOMAT- OCH RÖDLÖKSSALLAD

TID: CA 20 MIN **G L**
Superfräsch sallad som passar till mycket om sommaren.

4 PORTIONER

250 g körsbärstomater
1 liten rödlök
2 msk olivolja
1 msk pressad citron eller vinäger
1 tsk oregano
Salt och svartpeppar

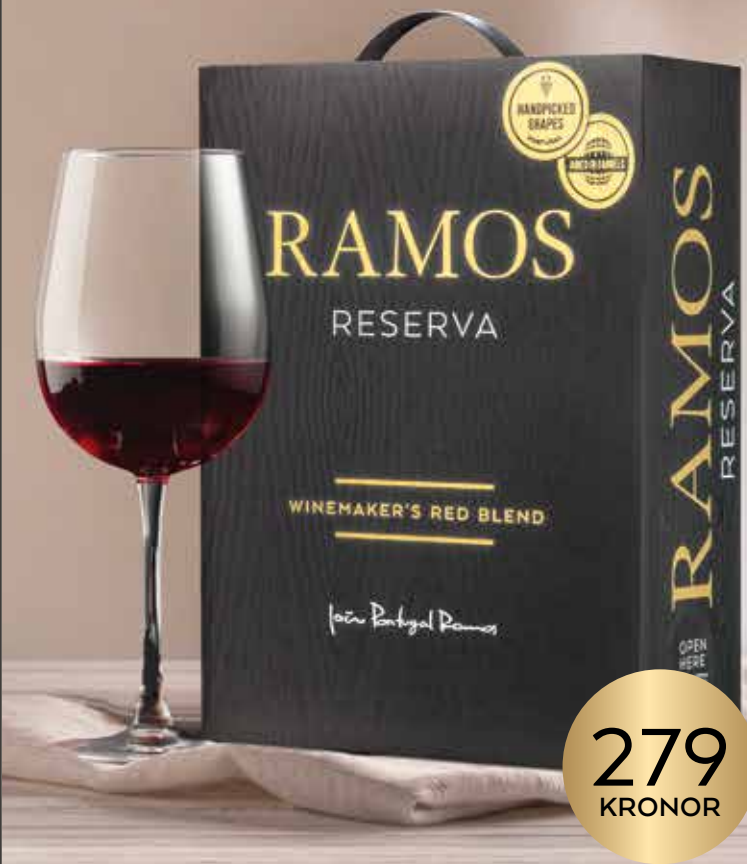
GÖR SÅ HÄR

1. Dela tomaterna och strimla löken i ringar.
2. Lägg i en skål och ringla över olja, pressad citron och strö över oregano. Smaka av med salt och peppar. Låt gärna stå en stund och samla smak.

AVNJUT TILL GRILLAD FLANKSTEK MED VÅRENS PRIMÖRER



FREDRIK SCHELIN,
AFTONBLADET, DECEMBER 2023



279
KRONOR

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



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



LÄS MER PÅ
DRINKWISE.SE

Alkohol i samband med arbete ökar risken för olyckor.



GREKISKA SMÅKÄR

SOL, VÄRME OCH grekisk mat, javisst hör det ihop! Med färska örter, olivolja och goda mejeriprodukter hemma kan man lätt sno ihop en fräsch middag eller tillbehör till det grillade. Tzatziki på grekisk yoghurt är en favorit som står sig, och som även kan twistas till med smulad fetaost och hackad dill. Stekost, som t.ex. grilloumi eller saganaki, passar både att steka och grilla (finns i osthyllan).



Här kan man experimentera genom att skära osten antingen i skivor eller kuber, som träs på spett. Grekiska oliver är ett annat självklart inslag i sallader och på plockbuffé, blanda gärna flera sorter och ha en liten olivprovning! Blir sommarfavoriten gröna halkidiki-oliver med frisk nötighet, eller de svarta, mildt fruktiga kalamata?

På Världens mat-hyllan i din butik finns också mycket annat spännande och gott. Coop har utökat sortimentet stort med varor, och idag finns både basvaror och delikatesser från flera delar av världen som Mellanöstern, Indien, Korea och Grekland. ♥



Grillspett, 99 kr. coop.se

»SERVERA CHILI-
RÄKORNA MED
GRILLAD CITRON
OCH BRÖD ATT
DOPPA I SPADET»

CHILISTEKTA RÄKOR

TID: CA 15 MIN **G L**
Chili och vitlök sätter fart på de här goda räkorna.

- 4 PORTIONER**
300 g råa vannameiräkor (ASC-märkta), tinade
1 dl olivolja
3 vitlöksklyftor
1 röd chili
Olivolja till stekning
2 msk tomatpuré
3 salladslökar, ansade och strimlade
Salt
Citron till servering

- GÖR SÅ HÄR**
1. Låt räkorna rinna av på hushållspapper.
2. Krossa vitlöken med bredsidan på en kniv. Strimla chilin. Hetta upp olja i en panna och stek räkorna med vitlök, tomatpuré och chili på hög värme tills räkorna blir rosa. Stek inte för länge, då blir de hårda.
3. Smaka av med salt och strö över salladslök och servera med citron, gärna grillad.



TARAMO- SALATA

TID: 20 MIN **G L**
Jättegod röra som passar både som förrätt med bröd och till grillad fisk.

- 4 PORTIONER**
200 g kokt potatis
80 g fiskrom, vit stenbitsrom eller röd
1 dl olivolja
½ tsk salt
1 dl citron, saften från
Vatten
½ gul lök, finhackad
1 vitlöksklyfta, pressad

GÖR SÅ HÄR

- 1.** Mixa potatis, rom, olja, salt och citronsaft med stavmixer, späd med lite vatten till en slät konsistens.
2. Tillsätt lök och vitlök och blanda ihop. Servera som förrätt med gott bröd, eller på en mezebuffé.

Tips!

Servera gärna fetaost med hackad dill och lite olivolja ovanpå som en del i en grekisk plockbuffé tillsammans med taramosalata, oliver och nystekt yoghurtbröd.



En underbar doft sprider sig när man steker räkorna med chili och vitlök.

TIPS I SOMMAR!

Mer Smak i samarbete med
Rydbergs, Carlsberg, SIA Glass & GÖL

Genvägen till RÖKIG BBQ

En klick Smokey Cornslaw ger den goda, rökiga BBQ-smaken.

Smokey BBQ-smaker trendar fortfarande till sommargrillen – men det tar tid att röka köttet för egen hand på traditionellt sätt. Klicka i stället Rydbergs Smokey Cornslaw på burgaren! En krämig, rökig sallad som passar utmärkt till kyckling, ribs och all form av grillat. Råkosten har fått sötma från mjuk majs och fyllig barbecuesmak.



Tårtan räcker till 6 personer.

GLASSTÅRTA
med smak av vanilj,
fläder & jordgubb

- 1 SIA Glass Vanilj 0,5 liter
- 1 SIA Glass Fläder/Jordgubb sorbet
- 10st digestivekex
- 50g smält smör
- 200g jordgubbar
- 60g maränger



Friska inslag till SOMMARBORDET!

Sommaren bjuder på ljusa kvällar, ljumma vindar och långa stunder runt matbordet med familj och vänner. Oavsett om det är midsommarfirande, grillkväll eller en picknick i solen, hör fräscha smaker till.

Schweppes Lemon & Schweppes Citrus Fruits är två uppfriskande och sockerfria läskedrycker som passar perfekt till sommarens måltider. De friska citrus-tonerna gör sig extra bra till grillad kyckling, skaldjur eller en fräsch sallad med citrus-dressing. De balanserar också saltan i ostar som feta och chèvre och mildrar hettan i kryddstarka rätter. Dessa kombinationer håller måltiden lätt och fräsch sam-



Friska citrus-toner till sommarens varma dagar!

tidigt som de lyfter fram citrusdryckernas smakprofil. Till efterrätt? En syrlig citronpaj eller fräsiga småkakor blir en fin avrundning – och smakerna lyfter varandra ytterligare ihop med med en kyld citrusdryck.

SNACKS

till säsongens alla stunder

Till sommarens alla utflykter och grillstunder passar GÖL Salami snacks som det perfekta tillbehöret. Salami snacks brukar vara en självklarhet på helgens tapastallrik, men möjligheterna för dessa smakrika snacks är stora. Varför inte blanda i salami-chips i pastasalladen till din picknickkorg? Starten på en härlig kväll i trädgården, på stranden eller på cykelutflykten.



Stolta traditioner sedan 1934. Våra kvalitetsprodukter kännetecknas av ett genuint hantverk och hög kvalitet. Med en fyllig och god smak som passar hela familjen, blir snacksen lätt en favorit till sommarens alla stora som små stunder. Är du sugen på en klassisk kryddning, smöriga toner eller en riktig heting? Vilken blir din favorit?



Nu med ny inspirerande design!

Örtagårdens kompisar

Doftande kryddörter kan användas till det mesta i sommarköket.

Text: Cecilia Lübeck Foto: Wolfgang Kleinschmidt

 MYNTA: Aromatisk piggelin som är väldigt lättodlad. Passar i både sallader och drinkar.	 RUCCOLA: Kallas även för senapskål och det förstår man när man känner den lätt peppriga smaken.	 PERSILJA: Myntans bästa smakvän, och ett måste i tabbouleh och en riktig moules marinière.
 TIMJAN: Ger fin smak till köttet i stekpannan, tillsammans med en krossad vitlöksklyfta.	 BASILIKA: På en caprese, i peston, på grillade pizzer. Trivs i stora krukor mot en solig och skyddad vägg.	 OREGANO: Underbar smaksättare i tomatsåsen och lammfärsbiffen. Kallas också för kungsmynta.
 ROSMARIN: Tuffing som klarar hög värme både ute och i köket. Bäst på smashad potatis och grillat lamm.		

RÅVARAN / Färsk örter

HUR SMAKAR SÖDRA FRANKRIKE?



VINET ÄR FÖREDÖMLIGT TORRT OCH MATVÄNLIGT I STILEN. MED BRA BALANS MELLAN FRUKTHET, STRUKTUR OCH SYRA.

ROBERT MONTGOMERIE
VINBÖRSÉN, MARS 2024



FRANCINE ÄR TORRT, FRUKTIGT, ÖRTIGT OCH ALLEDES, ALLEDES UNDERBART.

EVA WECKSTRÖM
VINBÖRSÉN, APRIL 2024

LA GENEUSE FRANCINE • NR 2394 • 3L • 13 % • 245 KR



245 KRONOR



Alkohol i samband med arbete ökar risken för olyckor.

SMÅK- MAXADE SALLADER

En fräsch sallad hör till på sommarlunch och i picknickkorg. Här är tre **RIKTIGA SMAKBOMBER**, lika hälsosamma som lättlagade och magiskt goda.

RECEPT: **SARA BEGNER**

FOTO & STYLING: **EVA HILDÉN**

SALLADER ÄR världens bästa sommarmat! Och väldigt lätta att variera med olika dressingar och matiga ingredienser. Men dressingarna behöver inte vara feta, och ingredienserna ska vara näringstätta. Bra och mättande kolhydratkällor är quinoa, bulgur, matvete, rotfrukter, hirs, nudlar eller pasta. Passa också på att frossa i alla fina grönsaker i säsong, som svensk majs, tomater, knipplök, späda morötter, kål och sparris. Själv älskar jag också baljväxter som kikärter eller linser som kokar klart lika snabbt som pasta.

Utgå gärna från det du har hemma och passa på att göra en liten kylskåpsrensning. Kanske kändes kylen tom vid första anblick – men så gick det ändå att skapa en fantastisk lunch!

Så bygger du en sallad – Saras bästa tips

1. Börja med något saftigt som salladsblad, kål, tomat och gurka.
2. Lägg till mättande kolhydrater.
3. Toppa med protein – t.ex. bönor, ost, skaldjur eller kyckling.
4. På med en god dressing och så gärna lite "crunch" som rostade frön eller krutonger.



De rostade kikärterna får gärna vara ljumma när de blandas med det övriga.

Varma kikärter, fetost, quinoa, avokado...

I

ROSTAD KIKÄRTSALLAD MED FETAOST & BASILIKA

TID: 30 MIN **G**

En riktigt matig sallad, som även passar som tillbehör till grillat.

4 PORTIONER

1 dl quinoa
1 burk kikärter
Olja till stekning, t.ex. raps
2 tsk citronpeppar
Salt
½ rödlök
250 g körsbärstomater
1 kruka basilika
2 avokador
150 g fetaost
2 msk olivolja
1 msk vinäger
1 dl hackade valnötter
Svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Koka quinoa enligt förpackningen.
2. Stek kikärtorna på hög värme i olja med citronpeppar och lite salt, i ca 5 minuter.
3. Hacka rödlöken, dela tomaterna, hacka basilikan, tärna avokadon och smula fetaosten.
4. Blanda ihop quinoa med varma kikärter, olivolja och vinäger. Vänd varsamt ner övriga ingredienser. Smaka av med svartpeppar och ev. salt.

Mango, sesamfrön och chilihetta sätter smak på räksalladen.



RÄKSALLAD MED MANGO & SESAM

TID: 30 MIN **G L**

Man kan också lägga till glasnudlar till den här aromatiska salladen.

4 PORTIONER

250 g mango (färsk eller fryst)
1 liten rödlök
1 röd chili
1 gurka
1 romansallad
50 g böngroddar
Myntablåd från ½ kruka
200 g skalade räkor

DRESSING

2 limefrukter
1 msk sesamolja
½ dl olja
1 dl sesamfrön
1 vitlöksklyfta
2 msk ljus soja

GÖR SÅ HÄR

1. **Dressing:** Pressa saften ur limen. Blanda den med alla övriga ingredienser.
2. Skala och tärna mangon om den är färsk. Skala och strimla rödlöken, hacka chilin och tärna gurkan. Dela salladen i stora bitar, skölj och torka dem.
3. Vänd ihop alla ingredienserna med dressingen och servera.



En hel symfoni av smaker, färger och olika texturer!

3

KYCKLINGSALLAD MED JORDNÖTSDRESSING

TID: 20 MIN
Krispiga grönsaker möter jordnöts-sötma och syrlig lime, mums!

- 3-4 PORTIONER**
300 g kycklingfilé
Salt och peppar
Olja till stekning, t.ex. olivolja
200 g vitkål
2 morötter

- 1 röd paprika
5 salladslökar
1 kruk koriander
2 dl jordnötter, rostade och saltade

- DRESSING**
1 dl jordnötssmör
2 msk pressad lime
2 msk ljus soja
1 vitlöksklyfta
1 dl vatten

Tips!
Jordnötterna kan bytas ut mot cashewnötter.

- GÖR SÅ HÄR**
1. Salta och peppra kycklingen, stek i olja till genomstekt, låt vila.
2. Dressing: Blanda alla ingredienser till en krämig dressing.
3. Strimla alla grönsaker. Hacka koriandern, även stjälken. Spar några blad till servering.
4. Strimla eller skär kycklingen i bitar. Vänd ihop grönsaker, koriander och kyckling.
5. Ringa över dressing och strö över jordnötter. Toppa med korianderblad.

EKOLOGISK SALLADSBAR

Vill du välja prisvärt ekologiskt när du lagar dina sallader eller andra maträtter, kolla in det breda sortimentet från Ängla-mark! Det omfattar mer än 600 produkter, som också alltid är märkta med en tredje-parts miljöcertifiering, exempelvis KRAV, EU-ekologiskt och Svanen. Bland matvarorna finns bland annat alla slags bönor och linser, färska örter och grönsaker, fryst frukt och frysta bär, oljor, gryn, ägg och allehanda skaffer- och mejerivaror.

- Tips!*
✓ Sallader är även ett perfekt tillbehör till grillat. Kikärtsalladen på **sidan 31** passar fint till grillade färs spett, korv eller fläskkött.
✓ För att förenkla kan du använda färdig-grillad kyckling och strimlad vitkål och morötter på påse i kålsalladen. Grillad entrecôte eller flankstek som skivas tunt är också lyxigt gott att ha i.
✓ I räksalladen på **sidan 31** kan du ersätta räkorna med grillad lax eller tofu.

UTFORSKA VÄRLDSARVET BIRKA



Skanna QR-koden för mer information

Ta en båttur till den ursprungliga vikingastaden Birka. Besök museet, följ med på en guidad tur och promenera genom det rekonstruerade vikingakvarteret. Café och restaurang finns ombord samt på ön.

Se hela säsongens program på birkavikingastaden.se

**20%
RABATT**
FÖR ALLA COOP-MEDLEMMAR
+
**30%
RABATT**
FÖR ALLA PENSIONÄRER

**17 JUNI
FIRAR COOP
NATURBETES-
DAGEN**

tillsammans med
WWF och andra
organisationer.



FREDRIK WESTERLUND / KÖTTMÄSTARE / STORA COOP ÅKERSBERGA

»NATURBETESMARK GER BRA KÖTT«



Entrecôte passar så bra på grillen, ett gott recept hittar du på sidan 18.

Köttmästaren Fredrik Westerlund lagar helst naturbeteskött. Det gör nämligen stor skillnad för både djuren, naturen och smaken, menar han.

PÅ STORA COOP Åkersberga, eller Bergas saluhall som den brukar kallas, är man bra på att lyfta fram naturbeteskött från lokala gårdar. Det handlar om kött från djur som fått gå ute och beta fritt, vilket sätter extra smak.

– Bra gårdar ger bra kött. Kött från

djur som gått på naturbete har hög marmorering och är extra saftigt och smakrikt. Det gör det också mycket lättare att lyckas med i köket, säger köttmästaren Fredrik Westerlund.

Han berättar att naturbeteskött är det enda nötköttet som fått så kallat »grönt ljus« från WWF, eftersom det är det mest natur- och djurvänliga sättet att producera kött på.

– Att välja naturbeteskött innebär inte bara hög kvalitet på köttet utan även att

man mår om öppna landskap, djurvälfärd och biologisk mångfald.

På Stora Coop Åkersberga säljer man naturbeteskött såväl färdigförpackat som i den manuella köttdisken. Ungefär tio procent av allt kött som säljs är naturbeteskött, vilket är en dubbelt så hög andel som i andra Coop-butiker.

– Vi är bra på att skylta upp det i butiken, att prata gott om det och lyfta det på våra sociala medier.

Fredrik Westerlund har jobbat på Stora Coop Åkersberga i tjugio år och kommer från en riktig »Coop-familj«, där både pappa, mamma, morbror och lillebror jobbar eller har jobbat inom Kooperationen.

Han berättar att han har älskat matlagning ända sedan han var liten, och redan som tolvåring fick ansvar för att laga och planera en middag i veckan.

– Jag tyckte att det var superkul! Nu brinner jag för att erbjuda våra kunder grym service – och fantastiskt kött! ♥

FREDRIKS GRILLTIPS

Fredrik Westerlund har tävlat i Grill-SM och vet allt som är värt att veta om grillat kött.

✓ **Smak och miljö.** Svenskt naturbeteskött är ett bra miljöval för grillen. Det är även enklare att lyckas med just naturbeteskött, eftersom det är saftigare, smakrikare och mer marmorat jämfört med annat kött.

✓ **Rätt temperatur.** Termometern är ett bra verktyg när man tillagar kött. Om köttet exempelvis ska ha en innetemperatur på 55 grader så ta bort det från värmen när termometern visar 50 grader och låt vila en stund innan det skärs upp.

✓ **Våga testa nytt.** Grilla entrecôte med en twist: Blanda smör med chimichurri och bred på två brödsivor. Grilla avokado och lime och mosa sedan ihop till en »grillad guacamole«. Grilla köttet och lägg sedan ihop alltsammans till en steak sandwich. Gott!

Här kan du se hur Fredrik Westerlund gör den här rätten: <https://www.youtube.com/watch?v=v3mdU7S8PNk>



Naturbetesmarkerna finns ofta i övergången mellan skog eller strand och åker.

Vad är naturbete?

Naturbetesmarker är gräsmarker som inte har plöjts, gödslats eller bearbetats med maskiner på minst 20 år. Dessa marker är så artrika att de kan jämföras med regnskogen. Naturbeteskött kommer

från kvigor, stutar, kor och ungor som vårdar och bevarar dessa marker genom sitt bete i hagar, på strandängar och ljunghedar. Djuren slaktas först när de är runt två års ålder, och köttet möras i minst två

veckor. Den stora andelen bete och grovfoder gör naturbetesköttet extra saftigt och smakrikt.

Text: Agneta Renmark
Foto: Thomas Hjertén

**Medlemserbudanden
laddas på ditt kort**

**10 kr
rabatt**



SANTA MARIA

Gäller vid köp av en Santa Maria toppingsås, 250 ml.

Finns i smakerna:

- Sesame & Soy Mayo
- Sweet Chili Mayo
- Chipotle Chili Mayo
- Lime & Jalapeño

Lokala avvikelser kan förekomma.

Gäller i Coop Östras butiker.

Varje erbjudande gäller vid ett köptillfälle 26 maj–16 juni. Erbjudandena är laddade på ditt Coop-kort, du behöver bara dra ditt kort eller visa din legitimation i kassan. Sortimentet kan variera mellan olika Coop-butiker. Rabatten gäller ordinarie pris. Vi reserverar oss för slutförsäljning och eventuella tryckfel.

FÖR MEDLEMMAR

Upptäck sommarens bästa erbjudanden



Ta del av sommarens alla rabatter och erbjudanden från våra partner. Gå in på **coop.se/partner** eller scanna QR-koden.

Spara
pengar med
våra partner
i sommar!



FÖR MEDLEMMAR

Hotell till
lägsta pris*
FÖR MEDLEMMAR

HOTELLPREMIEN

Ladda batterierna med en hotellsemester

Det är dags att skämma bort dig själv med en förstklassig hotellsemester. Njut av något av våra utvalda 4-och 5-stjärniga hotell – från endast 995 kr/natt med prisgaranti* för dig som Coop-medlem. Boka på **hotellpremien.se**

*Se fullständiga villkor på hemsidan. Läs mer på [hotellpremien.se](https://www.hotellpremien.se)



UPP TILL
20%
rabatt

Kryssa med Tallink Silja Line

Unna er en paus och kom ut på havet. Koppla av i relaxavdelningen, njut av riktigt god mat i våra restauranger och låt er ryckas med av fartfyllda shower för hela gänget. Välj mellan Helsingfors, Åbo eller Tallinn – boka nu och få upp till 20% rabatt!

Ta del av erbjudandet på **coop.se/tallinksiljaline**



15%
RABATT*
+ bonuspoäng

Upplev Gotland till medlemspris

Njut av stillheten och öns magiska natur, kulinariska läckerheter, spännande konsthantverk och mycket mer. Som Coop-medlem får du 15% rabatt* och 1 bonuspoäng/krona.

Ta del av erbjudandet på **coop.se/destination-gotland**

*Gäller utvalda avgångar.



UPP TILL
20%
rabatt

Vårens nästa äventyr börjar till havs

Våren är en tid för nya upplevelser. Som Coop-medlem får du upp till 20% rabatt på båtresor och kryssningar med Stena Line till Lettland, Polen, Tyskland och Danmark. Sätt kurs mot ditt nästa äventyr!

Boka via **coop.se/stenaline**



10%
rabatt

Medlemsrabatt på hållbara resor med SJ

Välj tåget nästa gång du ska åka iväg och boka dina biljetter hos SJ. Som Coop-medlem får du alltid 10% rabatt på dina resor när du bokar minst 10 dagar före avresa. Går att kombineras med student- och seniorrabatter.

Boka via **coop.se/sj**



SPARA
33%
+ 10% extra
Coop-rabatt

Upplev Danmark och Legoland

Boka din resa till Danmark med Sembo och få 3 nätter till priset av 2 på utvalt boende. Som Coop-medlem får du ytterligare 10% extra rabatt på din bokning, samt 20% rabatt på båtresan när du bokar både boende och båt samtidigt.

Boka via **coop.se/sembo**



UPP TILL
15%
rabatt

Hyrbilsrabatt för dig som medlem

Mer frihet under semestern, flytt dags eller utflykt i helgen? Oavsett vilket har Europcar bilar som passar dina behov. Som Coop-medlem får du 15% rabatt på hyrbil i Sverige och 10% utomlands.

Boka via **coop.se/europcar**

Ta del av alla medlemserbjudanden
på **coop.se/partner**





CAMILLA HAMID

Ålder: 33 år.

Gör: Bakboks författare och tv-kock. Driver dessutom kafékedjan Sweets och har ett Instagram-konto med drygt 600 000 följare.

Bor: I Stockholm.

Familj: Man och två barn.

Aktuell med: Bakboken »En sötare sommar«.

Lagar helst just nu:

Matiga sallader. »Jag gör en quinoasallad med jordgubbar, mandel och basilikadressing som är helt perfekt på sommaren. Både i sig själv eller som grilltillbehör.«

»Mina bakverk är TORP-TESTADE«

CAMILLA HAMID älskar att baka på sommaren. Då gör hon allt från superenkla desserter i glas till klassiska bakverk med en twist. Dessutom har hon jobbat fram receptet på den perfekta blåbärspajen!

TEXT: TERRI HERRERA RECEPT: CAMILLA HAMID FOTO: ULRIKA POUSETTE

SOMMAREN ÄR EN tid när många bakar lite mer sällan – man är på resa, sommartorpets ugn är opålitlig, det är varmt ute ... Så är det inte för matprofilen Camilla Hamid, som är aktuell med bakboken *En sötare sommar*. – Nej, det är tvärtom. Man har gott om tid och så finns det så många härliga bär att ta tillvara på, säger hon och tillägger att recepten faktiskt är »torp-testade«. – Det mesta på bilderna i den här boken är bakade i fotografen Ulrikas torp, i en gammal, sned ugn.

FÖR DEN SOM inte orkar eller hinner med någon mer ambitiös sommarbakning rekommenderar Camilla Hamid att komponera ihop efterrätter i glas. Hon brukar själv spara lite rulltårtsbotten (eller pajdegssmul), ha vaniljkräm i kylan och sedan bygga ihop lager med rulltårtsbotten/smulor, vaniljkräm – och avsluta med grädde och sylt eller bär på toppen. – Det är världens bästa latmask-dessert. Som tårta utan att behöva göra tårta! Sommaren är onekligen förknippad med

jordgubbar, men Camilla Hamid slår ett slag för att man ska experimentera även med andra bär. Något som kännetecknar henne som bakningsprofil är att hon ofta gör traditionella recept på nya sätt. I boken *En sötare sommar* hittar man bland annat mazarinrutor med rabarber, mums-mums med hallon, fläderpaj och vinbärsgrottor.

– Ett feltänk tycker jag är att sötsaker är »för söta«. Men i så fall beror det på att det enbart är söta saker i. Jag försöker nästan alltid tillsätta något syrligt i bakverken och då är våra olika sommarbär perfekta. Inte minst björnbär är verkligen underskattade i bakning. De innehåller inte så mycket vätska och kan tillsättas i det mesta utan att det för den skull påverkar konsistensen.

FÖR 10 ÅR sedan var Camilla en ung och relativt okänd hemkunskapslärare med en bakblogg och ett blygsamt Instakonto. Idag är hon en av Sveriges största matprofiler. Vad är hemligheten bakom framgången?

– Jag hoppas och tror att det är för att jag är pedagogisk, inkluderande och gör goda grejer som överraskar lite. Tanken är att vara prestigelös och inte kränga till recepten. Ingredienserna ska gå att köpa i en vanlig mataffär.

Under de senaste åren har Camilla Hamid också hunnit slå upp tre kaféer i Stockholm. Den första perioden bakade hon dag och natt – trycket efter att köpa hennes bakverk var enormt.

– Det var förstås jätteroligt, men totalt utmattande. Idag har jag ett jättebra team

som sköter ruljangsen, även om jag tittar in varje dag. Det är mitt bästa råd: Gör inte allt själv. Man blir bättre med rätt folk runt omkring sig.



Maxa sommaren med Coop Mastercard Mer

Med Coop Mastercard Mer tjänar du bonuspoäng var du än handlar i sommar – i skärgården, på resan eller hemma.



Ansök och få
**25 000
BONUS-
POÄNG***
(värde 250 kr)

Ansök via QR-koden eller coop.se/mastercard

Effektiv ränta är 19,43 % vid betalning med e-faktura vid en nyttjad kredit på 20 000 kr återbetalt under 1 år (2025-05-09).

*Erbjudandet om 25 000 bonuspoäng gäller vid godkänd ansökan t.o.m. 8/6-25 och är värt 250 kr.



Att låna kostar pengar!

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

ENKEL SOMMARTÅRTA

TID: CA 1 TIM & 15 MIN + TID I KYL

Detta är den klassiska sommartårtan för mig, och den är så god i all sin enkelhet. Sockerkaka, vaniljkräm, jordgubbssylt och färska bär. Får det lov att vara en bit sommar på en assiett?

10–12 BITAR

TÄRTBOTTEN

- 6 ägg
- 3 dl strösocker (270 g)
- 1 ½ dl vetemjöl (90 g)
- 1 ½ dl potatismjöl (120 g) eller majsstärkelse (85 g)
- 1 msk vaniljsocker (9 g)

FYLLNING 1

- 1 vaniljstång
- 2 ½ dl mjölk, 3 % (250 g)
- ¾ dl strösocker (65 g)
- 3 äggulor
- 2 msk majsstärkelse (16 g)
- 50 g mjukt, rumsvarmt smör

FYLLNING 2

- 1 dl jordgubbssylt (125 g)

GARNERING

- 3 dl kylskåpskall vispgrädde (300 g)
- 150 g färska jordgubbar
- Ev. ätbara blommor

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 175 grader, över- och undervärme. Fodra en springform, 24 cm i diameter, med bakplåtspapper.
- Tårtbotten:** Vispa ägg och socker riktigt vitt och pösigt med en elvisp. Sikta ner vetemjöl, potatismjöl och vaniljsocker. Vänd försiktigt ihop till en slät smet med en slickepott.
- Häll smeten i formen och grädda i nedre delen av ugnen i 30–45 minuter, eller tills kakan är genomgräddad. Kontrollera gärna med provsticka i mitten. Låt kakan svalna lite och vänd den sedan upp och ner på ett galler. Låt kakan svalna helt. Gör vaniljkrämen under tiden.
- Fyllning 1:** Dela vaniljstången på längden



Camillas nya bok heter »En sötare sommar«.

»FÅR DET LOV ATT VARA EN BIT SOMMAR PÅ EN ASSIETT?«

och lägg kärnor och stång i en kastrull. Tillsätt mjölk och koka upp. Ta bort kastrullen från värmen. Vispa socker, äggulor och majsstärkelse för hand till en jämn smet i en skål. Rör ner blandningen i kastrullen.

5. Värm försiktigt på låg till medelhög värme under fortsatt omrörning. Ta bort kastrullen från plattan så snart krämen börjar tjockna. Tillsätt smöret och rör in det i krämen. Häll

ner krämen i en kall skål. Låt vaniljkrämen svalna och tjockna under lock eller plastfolie i rumstemperatur.

6. Dela kakan i tre lika tjocka bottenar. Fördela vaniljkrämen över den första bottenen och jordgubbssylten över den andra.

7. Garnering: Vispa grädden till mjuka toppar. (Råkar grädden bli för tjock kan du tillsätta en skvätt ovispad grädde och försiktigt röra om för hand med ballongvisp.)

8. Täck tårtan med grädden. Låt nu gärna tårtan stå i några timmar i kylskåpet och safta till sig. Strax innan servering, skär jordgubbarna i mindre bitar och garnera med dem samt eventuellt blommor.



Tips! Ersätt smöret med mjölkfritt margarin för veganska/mjölkfria kakor. Ersätt havregrynen med glutenfria dito och vetemjölet med samma mängd glutenfri mjölmix, för glutenfria kakor.

VINBÄRSGROTTOR

TID: CA 40 MIN

Mjukspröda havrekakor med sötsyrliga röda vinbär. Som små lyxiga portions-pajer! Jag har bakat de här småkakorna i muffins-formar.

CA 12 KAKOR

DEG

- 150 g mjukt, rumsvarmt smör
- 1 dl strösocker (9 g)
- 2 tsk vaniljsocker (6 g)
- 3 dl havregryn (110 g)
- 1 ½ dl vetemjöl (90 g)
- ½ tsk hjorthornssalt (3 g)

FYLLNING

- 250 g röda vinbär (frysta eller färska)
- 5 tsk syltsocker (23 g)
- 50 g vit choklad att garnera med

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 175 grader, över- och undervärme. Fördela muffins-formar, cirka 5 cm i bottendiameter, i en muffinsplåt.
- Rör smör, socker och vaniljsocker till degen krämigt i en bunke. Tillsätt resten av ingredienserna och arbeta ihop tills allt precis bara går ihop till en deg.
- Dela degen i 12 lika stora bitar. Rulla till jämna bollar och lägg i muffinsformarna. Gör en grop i mitten på varje boll.
- Fyllning:** Rör ihop röda vinbär och syltsocker i en skål. Fördela fyllningen i groparna.
- Grädda kakorna i mitten av ugnen i 15–20 minuter. De ska fortfarande vara mjuka men ytan på kakorna ska vara matt och kakorna ska knappt ha fått någon färg. Låt svalna helt.
- Finhacka den vita chokladen och smält den över vattenbad. Låt svalna och spritsa den sedan över kakorna.

HALLONKLADDKAKA MED VIT CHOKLAD

TID: CA 50 MIN + 4 TIM I KYL

En ljus kladdkaka med smak av citron och hallon. Perfekt balans mellan sötma och syra. Och krispiga bitar av mandel på toppen.

6–8 BITAR

- 4 ägg
- 2 dl strösocker (180 g)
- 200 g vit choklad
- 200 g smör
- ½ dl färskpressad citronsaft (50 g)
- Finrivet citronskal från 2 citroner (bara det yttersta gula)
- 2 tsk vaniljsocker (6 g)
- 1 krm salt
- 3 dl vetemjöl (180 g)
- 150 g frysta eller färska hallon
- Mandelspån att garnera med

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 175 grader, över- och undervärme. Fodra en springform, 24 cm i diameter, med bakplåtspapper.
- Blanda ägg och socker i en bunke.

Vispa lite lätt för hand tills det precis bara har gått ihop.

- Hacka den vita chokladen grovt. Smält smöret på medelvärme i en kastrull. Ta bort kastrullen från värmen, håll ner chokladen och rör tills den har smält.
- Tillsätt citronsaft, citronskal, vaniljsocker, salt och smörblandningen och rör om tills det precis bara går ihop till en smet. Sikta ner mjölet och vänd ihop till en jämn smet med en slickepott.
- Häll smeten i formen. Toppa med hallon och mandelspån.
- Grädda i mitten av ugnen i 30–35 minuter. Kakan ska fortfarande vara ganska ljus och lite »vobblig« i mitten.
- Låt svalna helt. Minst 4 timmar, men ännu hellre över natten i kyl.

Tips! Har du blåbär, vinbär eller kanske krusbär i frysen? Byt ut hallonen mot andra bär. Det är roligt att experimentera och det blir garanterat minst lika gott.



UTVALDA VINER TILL SOMMARLÄTTA MIDDAGAR, ALLT FRÅN GRILLEN & MINGEL MED SMÅPLOCK

Fyndstämplad krispig Cava, klassisk Chablis och årets bästa rosé. Smakrika generösa GOSA man kan dela med det stora sällskapet till buffé, grillen eller mingel. Ekologisk barbera från välkända Piemonte och röd Rhône till det grillade. Bouscassé som utsetts till bästa röda vin 2024 och ett sött friskt vin från Norrland till ost eller dessert.

Nr 7904 Privat Brut Nature Reserva. **EKOLOGISKT** 139 kr, 750 ml. Alk 11,5%.
Den populäraste premiumcavan på Systembolaget. En fruktig, frisk och komplex brödig cava med inslag av gröna äpplen, örter, kex, krusbär, päron, mineral och lime. Den härliga syran gör att det passar utmärkt till en mängd rätter i synnerhet där syran är lite högre men passar också perfekt som aperitif eller till salta snacks som chips, ostar eller chark.

ÅRETS BÄSTA CAVA
"Mest prisvärda cavan på hyllan 2024...Superbra och ett klokreont val!"
vinbanken.se 25/7-2024

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

★ **FYND!**
Muskänkarna 11/4 2025

TOPP 5 BÄSTA CHABLIS 2024
vinbanken.se 21/5-2024

Nr 6077 Mulderbosch Rosé 99 kr, 750 ml. Alk 12,5%.
Vinet har en vacker rosa färg. Smaken är tydligt frisk och har drag av nyskurna jordgubbar, örter och granatäpple. Det finns ett fint driv och energi i smaken. Servera svalt som det är eller till buffén, sallader, fisk, kyckling, tapas, charkuterier eller lättare pastarätter.

ÅRETS BÄSTA ROSÉ 2024
vinbanken.se

4/5 Expressen/
AoM 28/3-2025

BRA KÖP
AoM nr 16-2024

Nr 6297 Gosa Organic Monastrell 259 kr, 3 l BIB. Alk 14%. **EKOLOGISKT**
GOSA Organic Monastrell är ett smakrikt och generöst vin som är perfekt att servera till det nygrillade, tacos, till buffén eller som sällskapsvin. Det är ett vin skapat av handskördade druvor från Jumilla i södra Spanien utanför Alicante där den berömda vinproducenten Juan Gil lägger högsta vikt på hållbarhet och kvalitet i vinet.

SUPERFYND
Dina Viner Pro 2024-19

Nr 72782 Piemonte Barbera Organic. **EKOLOGISKT** 129 kr, 750 ml. Alk 13,5%.
Lättare glasflaska
Ung, frisk och fruktig med inslag av röda bär, körsbär och örter. Ett vin från Piemonte som tydligt speglar sitt ursprung. Servera till dina favoriträtter med pasta, pizza, charkuterier och ljus kött. Eller lätt kylt som sällskapsdryck.

MER ÄN PRISVÄRD
Muskänkarna 11/4 2025

BRA KÖP
AoV nr 5-2024 / AoM nr 16-2024

Nr 2011 Guigal Côtes du Rhône Rouge 149 kr, 750 ml. Alk 14,5%.
Lättare glasflaska
En klassiker från toppproducenten Guigal. Fyllig kryddig smak med fatkaraktär till nötkött, lamm, vilt och svamp. Vinet ligger upp till tre år i Guigals källare innan det släpps till försäljning. Kan lagras minst fem år.

HÖGSTA BETYG 5/5
DN 9/5-2024

FYND! ★★★★★
AoM nr 16-2024 Vin&Bar 24/2-2025

Nr 2204 Château Bouscassé 189 kr, 750 ml. Alk 13,5%.
Det är en balansakt att göra ett vin som är gott att dricka ungt men som klarar att lagras i årtionden. Antoine Viery som numera leder verksamheten på anrika Château Bouscassé i sydfranska Madiran bevisar med toppgången 2019 att han har full kontroll. En klassiker i modern tappning firar framgångarna med en ny etikett, ljusare, mer elegant och i takt med tiden.

ÅRETS BÄSTA RÖDA VIN 2024
Allt om Vin december-2024

FYND
Allt om Mat nr 16-2024

Nr 2918 Brännland Iscider 299 kr, 375 ml. Alk 9,5%.
Med hjälp av den norrländska vinterkylan koncentrerar Brännland must från svenska äpplen och jäser den söta musten till ett vackert bärmstensfärgat isvin med lika delar friska äppelaromer, syra och sötna. Serveras kyld i 8-12 grader, till desserter, gärna med inslag av äpplen och bär, ank- och gäslever och lagrade ostar. Ärgången 2021 serverades till desserten på en Nobelbankett.

FYND
Allt om Vin nr 11-2024

wineaffair.se

VÅGA VÅFFLOR MED SURDEG!

Vill du ha extra frasiga frasvåfflor? Testa vårt recept med färdig surdeg. Garanterat frasigt goda.

INGREDIENSER ca 15 st

- 12,5 g (1/4 paket) KronJäst för Söta Degar, färsk
- 150 g (1 påse) KronJäst Surdeg Fullkornsvete
- 150 g smör + extra till gräddning
- 800 g (8 dl) mjölk
- 6 g (1 tsk) salt
- 15 g (1 msk) strösocker
- 360 g (ca 6 dl) vetemjöl

GARNERING

t.ex. lättvispad grädde, blåbär och chokladsås



GÖR SÅ HÄR

- Smula ner jästen i en bunke.
- Smält smöret i en kastrull och tillsätt mjölken. Värm till fingervarmt.
- Rör ner smör- och mjölkblandning, surdeg, socker och salt i bunken med jästen.
- Vispa ner mjölet i bunken, lite i taget, till en slät smet.
- Låt jäsa i 30 minuter.
- Hetta upp ett våffeljärn. Pensla med smör.
- Grädda våfflor och pensla med lite smör mellan laggarna.
- Servera med t.ex. lättvispad grädde, blåbär och chokladsås.



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



Försäkringar

Bonuspoäng varje år

Välj Folksam, få mer pengar till mat på Coop

Försäkra hemmet, bilen, barnen och djuren och få bonuspoäng som du kan köpa mat för. Startbonus vid nyteckning och bonuspoäng på premien varje år!

- Startpoäng på varje nytecknad försäkring
- 1 bonuspoäng per premiekrona du betalar, varje år
- Flera topprankade försäkringar enligt Konsumenternas.se
- Erbjudandet kan kombineras med Folksam's ordinarie rabatter, upp till 60 % rabatt*

Läs mer och teckna via coop.se/folksam

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

Folksam

Qina Hermansson på Ornö tycker det är skönt att få maten till bryggan.



DET HÄR ÄR SKÄRGÅRDSLOOP

- ✓ Coop Östras skärgårdsleveranser i Stockholms skärgård sker mellan 3 juni och 15 augusti.
- ✓ Antalet bryggor är 97, från Ljusterö i norr till Ornö i söder.
- ✓ Man kör fyra turer per vecka, tisdag–fredag, en leveransdag per tur.
- ✓ Tidsfönstret är kl. 13–19, och leveransavgiften 299 kr.

Läs mer och beställ på: coop.se/skargarden



Direkt till BRYGGAN

För öborna i Stockholms skärgård är strapatser kring storhandling ett minne blott under sommaren. Numera kan man enkelt klicka hem varorna hemma vid datorn och plocka upp kassarna som levereras med båt till närmaste brygga.

DET FORSAR FRISKT kring kölen på den robusta plåtbåten som stävar in mot en av bryggorna på Ornö i Stockholms södra skärgård. Ett skepp kommer lastat minst sagt, för ombord trängs diverse löftesrika kassar med matvaror till hungriga öbor som förbeställt sin mat online.

Det var sommaren 2022 som Coop Östra började med skärgårdsleveranser, och i år är man inne på fjärde säsongen, som löper

mellan juni och mitten av augusti.

– Antal turer och bryggor har utökats varje sommar och i år levererar vi till 97 bryggor under fyra olika turer, säger Johanna Geijer, chef för utveckling digitala kanaler och varuflöde på Coop Östra. Vi har dessutom tre hämta-skåp som är öppna året runt, vid färjelägren i Furusund och Östanå på Ljusterö samt ett på Dalarö.

Möjligheten att beställa hemleverans direkt till bryggan har blivit mycket uppskattat av både bofasta och sommargäster i skärgården. För Qina Hermansson som bor och arbetar på Ornö och dit turerna går på torsdagar, innebär det en stor lättnad i vardagen.

– Att Coop kan leverera till närmsta Waxholmsbrygga sparar mig minst en halv

dags resa för att handla mat, säger Qina. Att storhandla är annars helt uteslutet för mig, att få med mig allt på Waxholmsbåten är närmast omöjligt. Dessutom är persona-

»LEVERANSERNA TILL ÖN GÖR VARDAGEN SÅ MYCKET LÄTTARE«

len på Skärgårda, som kör leveranserna, extremt serviceinriktade och vänliga. Som småföretagare på Ornö är jag också glad för det stöd Coop givit oss genom sponsringen av vår verksamhet med elpodtaxi. ♥

Text: Cecilia Lübeck
Foto: Johanna Geijer & Lennart Silvegren



SÄG HEJ TILL EN HÄRLIGT BUBBLANDE MUST

Kullabygdens Musteri tror på naturligt god smak och har sedan 1929 skapat Kullamust genom att pressa fräscha, smakrika



äpplen. Genom sin kärlek till äppelmust utvecklades Mustly – en vuxen, alkoholfri läsk som är frisk och torr med fina små bubblor. Mustly är gjord på en del Kullamust, en del kolsyrat vatten och rena smaker från naturen, inget annat. Inget socker, inget sötningsmedel eller andra konstigheter. Mustly Sparkling Coldpress är lite mer flirtigt, lättsamt och bubblande – en ny generation törstsläckare. Ett självklart val för dig som vill ha något naturligt och gott, och som får måndag att kännas som lördag.

Make everyday sparkling!

Nytt på hyllan!

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

LÄCKERT PÅ MACKAN

Med osten ÄRA presenteras en genuin hyllning till svenskt osthantverk och den omsorg som generationer av svenska ostmästare lagt ner på att skapa smaker som varar. ÄRA – vars inspiration är tagen från sydligare breddgrader – är en ost med nötiga och kolaliktande toner gjord på svensk mjölk.



Passar
alldeles utmärkt
till både mackan
och ostbricken!

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

BRÄMHULTS LANSERAR NYA VITAMIN WATER – smak från riktig frukt, utan tillsatt socker & sötningsmedel

Nu lanserar Brämhults

Vitamin Water – ett fräscht och vitaminberikat vatten med 20% frukt. Inga sötningsmedel, inget tillsatt socker eller andra konserveringsmedel – för konsumenterna som vill släcka törsten på ett nytt sätt.

Tre smaker med unika funktioner:

1) Refresh – Lemon & Lime.

Berikad med vitamin C, B6, B12 och folat, som bidrar till normal psykologisk funktion.

2) Energy – Peach & Passion.

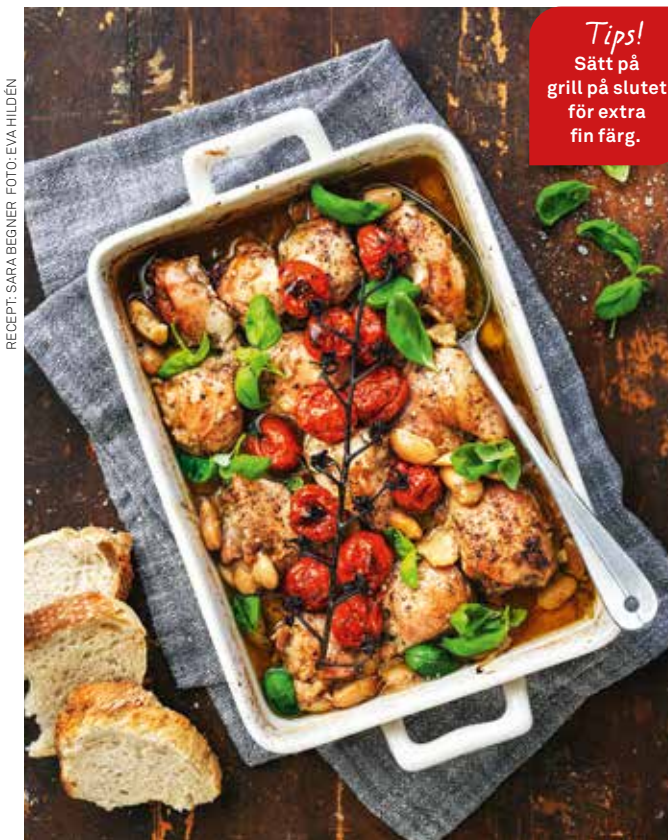
Innehåller pantotensyra (B5), vitamin B12 och vitamin C, som bidrar till att minska trötthet och utmattnings.



3) Antioxidant – Strawberry & Raspberry.

Rik på vitamin E och selen, som hjälper till att skydda cellerna från oxidativ stress.

Oavsett om det är på jobbet, efter träningen eller som en del av en aktiv livsstil, erbjuder Vitamin Water en hälsoinriktad och smakrik lösning för moderna konsumenterna. Alla produkterna bör konsumeras som en del av en sund livsstil samt en varierad och balanserad kost.



RECEPT: SARA BEGNER FOTO: EVA HILDÉN

FAVORIT i form

Låt kyckling, bönor, vitlök och tomater få puttra ihop till ljuv förening. Och vips, härlig **TOSKANSK MIDDAG** i en och samma ugnform!

KYCKLING ITALIAN STYLE

TID: 40 MIN **G L**

Kyckling och bönor i ugn som lagar sig själva och får god smak av vitlök, sardeller och basilika.

4 PORTIONER

900 g kycklinglårfile
2 burkar stora vita bönor (å 400 g), avsköljda
250 g körsbärstomater
4 skivade vitlöksklyftor
1 finhackad rödlök
6 hackade sardeller
1 dl olivolja
½ dl balsamvinäger
2 tsk flingsalt
½ tsk svartpeppar
½ kruka basilika

TILL SERVERING

Bröd (välj glutenfritt för en helt glutenfri rätt)

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175 grader. Fördela kyckling, bönor, tomater och vitlök på en plåt.
2. Blanda lök, sardeller, olja och vinäger och skeda över.
3. Salta, peppra och lägg på hälften av basilikabladen. Tillred i mitten av ugnen i 25–30 minuter.
4. Lägg på resten av basilikabladen vid servering och ät med bröd att doppa i skyn.

FINNS
I BUTIK

CHAMPAGNE TILL BUDGETPRIS



»LÄTTSAM
CHAMPAGNE
ATT SERVERA
TILL DE STORA
FESTERNA«

Dryckeslistan.se
vecka 9 – 2025

PRISVÄRT

Munskänkarna 2024

269 KR

NICOLAS BROBERGIERE
CHAMPAGNE
CUVÉE PREMIÈRE
NR. 52077. 12% VOL.



WWW.URBANWINES.SE

SAKNAS VINET I BUTIK, BE DEM BESTÄLLA HEM.

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

GOD SMAK FÖR GOD SAK!

Årets glass Mango & Passion

är något alldeles extra. Med en fräsch och tropisk kombination av sötna och syrlig fräschör är den en riktigt god nyhet, som inte bara erbjuder en härligt somrig smak-

upplevelse utan också något djupare – en möjlighet att göra skillnad. Efter fem år som stolt guldspansör till organisationen Team Rynkeby, som varje år cyklar till Paris för att samla in pengar till bland annat Barncancerfonden, tar Lejonet & Björnen nu samarbetet ett steg längre.

Som partner skänker Lejonet & Björnen 5 kr för varje såld halvliter av Mango & Passion till Team Rynkebys viktiga arbete. Det betyder att varje gång du köper glassen bidrar du direkt till livsviktig forskning och stöd till barn och familjer som drabbats hårt.



KÖP MIG
OCH VAR
MED OCH
BIDRA!

coop östra MEDLEM

"Jag blir
glad varje gång
jag kommer till
jobbet"



Monica Andersson, försäljningsledare för Frukt & Grönt, Stora Coop i Ingelsta tycker att hon har världens bästa jobb. – Jag älskar mitt team och är så stolt över hur alla jobbar på för att skapa bästa Frukt & Grönt!

Så jobbar proffsen med FRUKT & GRÖNT

Mer Smak besöker Stora Coop Ingelsta. Försäljningsledare Monica Andersson berättar om exotiska smaker, sommarfavoriter och hur man får kunderna att våga testa nytt.

Hej Monica! Vilken upplevelse vill du bjuda kunderna på?

– Ett brett, inspirerande och fräscht utbud – där det alltid finns något för alla smaker och behov. Miljön ska vara inbjudande, ren och fräsch.

Hur inspirerar ni kunderna att prova nya produkter?

– Vi försöker alltid ta in allt som efterfrågas, men vill också överraska. Ett exempel är vår kyldel med exotiska

frukter – där skyltar berättar om smak och användningsområden. Det väcker både nyfikenhet och lust att prova något nytt.

Hur jobbar ni med att minska svinnet?

– Vi sänker priset till halva ordinarie pris dagen innan bästföredatum. Dessutom erbjuder vi »Handla gott«-påsar – en mix av frukt och grönt för 15 kr/kg.

Vad är det bästa med ditt jobb?

– Att få jobba kreativt med färg, form och säsong. Vi skapar nytt inför varje högtid och årstid – det är otroligt roligt!

Vilka är dina personliga sommarfavoriter?

– Melonen Piel de Sapo – den är ljuvlig! Och så klart bär i alla former. Vad vore en svensk sommar utan jordgubbar? ♥

FOTO: PETER HOLGERSSON



Coop Östra har skapat en e-handel med bra priser, brett utbud och super-snabba leveranser. Nu har de korats till »Årets e-handlare«.

– Det är klart att vi är stolta, säger Samir Radjai, försäljningschef fygtala kanaler, Coop Östra.

Coop Östra har bästa e-handeln!

Brett utbud, snabba leveranser och närhet till kunden. Coop Östras e-handel vann Årets e-handlare 2024 på Dagligvarugalan.

Det lönar sig att våga gå sin egen väg. I stället för att förlita sig på ett centralt e-handelslager har Coop Östra valt en lokal modell med en kombination av butiksplock och regionala e-handelsnav. Det innebär att kunderna får ett mer personligt, flexibelt och heltäckande erbjudande. Numera går det att beställa hela butikens sortiment online – från nybakat bröd till färska delikatesser från den manuella charkdisken.

Samir Radjai, försäljningschef, fygtala kanaler Coop Östra, är naturligtvis mycket stolt över utmärkelsen som bästa e-handlare.

– Vår e-handel har flera styrkor som kunderna verkligen uppskattar. Vi erbjuder samma priser online som i våra Stora Coop-butiker, och vårt sortiment är brett, med bland annat butikstillverkade bröd och bakverk, säger Samir. Leveranserna är nu också både snabbare och mer flexibla.

– I dag kan kunder lägga sina beställningar fram till 23.59 och få leverans redan tio timmar senare, eller hämta sina varor i butik inom 60 minuter.

Så, vad är nästa steg för Coop Östras e-handel?

– Vi hoppas kunna erbjuda tvättbara påsar som ett hållbart alternativ till papperskassar. Vi är inte riktigt där ännu, men på god väg.



FOTO: TT/SHUTTERSTOCK & MAGNUS SANDBERG

Väljer man Coop Havregryn bidrar man till att Lantmännens medlemmar kan odla spannmål med mer hållbara metoder, säger Sofia Strandberg, tf hållbarhetschef på Coop Sverige.



Kooperativt samarbete gör gröten lite grönare



Coop Havregryn är nu odlade enligt Lantmännens hållbarhetsprogram – bra för dig, lantbrukarna och vår miljö.

»Kooperation bygger en bättre värld«, menar FN, som har utsett år 2025 till Kooperationens år. Nu har två av landets största kooperativ – lantbrukskooperativet Lantmännen och konsumentkooperationen Coop – inlett ett samarbete och låtit Coop Havregryn ansluta till Lantmännens odlingsprogram Klimat & Natur.

Genom att inkludera Coop Havregryn i programmet får fler lantbrukare möjlighet att övergå till mer hållbara odlingsmetoder, och kunderna erbjuds fler hållbara val i Coops butiker.

Sofia Strandberg, tf hållbarhetschef på Coop Sverige, menar att varje steg mot fler hållbara val i Coops butiker är ett framsteg.

– Att ta detta kliv tillsammans med en kooperationskollega gör det ännu mer me-

ningsfullt. Vi tittar hela tiden på möjligheter att utveckla vårt sortiment. Så vem vet – kanske passar detta odlingsprogram fler av våra varor, säger Sofia Strandberg.

Kommer kunderna märka någon skillnad i smak?

– Nej, de är lika goda som alltid, lovar Sofia, som helst lagar chokladbollar med Coops havregryn. ♥



Ett mer hållbart val.

Piffa gröten med söta smaker:

Skär ner sommarens frukter i din gröt eller gör den riktigt mättande med jordnötssmör och banan. Och bär funkalar alltid – både färska och frysta.

Tack Coop Östra

Vill du bidra till att få träd och människor att växa? Då kan du trycka på biståndsknappen nästa gång du pantar. Coop Östras kunder samlade in totalt 2 356 656 kronor under 2024 via biståndsknappen, vilket motsvarar 94 266 planterade träd i Vi-skogen – en svensk biståndsorganisation som planterar träd och utbildar bönder i hållbara jordbruksmetoder.

Coop Östra – här är butikerna vars kunder skänkte mest i kronor till Vi-skogen:

- Stora Coop Bromma: 95 473 kr
- Stora Coop Danderyd: 68 042 kr
- Stora Coop Boländerna: 60 707 kr



Visste du att Vi-skogen är så mycket mer än bara träd?

Under förra året bidrog Coops alla kunder till att:

- ✓ 121 828 bönder deltog i Vi-skogens projekt, utbildningar och program.
- ✓ Över 62 000 familjer använde sin kunskap i hållbara jordbruksmetoder.
- ✓ 21 297 bönder har fått tillgång till finansiella tjänster för att återinvestera i sitt jordbruk och sin framtid.

Läs mer på: viskogen.se



FOTO: EVERIS COMMUNICATIONS, KENYA

De bästa erbjudanden direkt i din inkorg!

Psst!

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



Ladda ner Coop-appen.



Registrera/uppdatera din e-post.

Redaktör: Åsa Lekberg Steinsvik



FOTO: OLA JÄNNERSTEN

LÄS MER
OM PROJEKTET:
www.wwf.se
HITTA DIN
VANDRINGSLED:
[naturkarta.se](#)

GÖR SOM KOSSORNA – gå på grönbeta i vår urskog

Nu storstädar WWF och Coop Östra i våra naturbetesmarker. Resultatet är bland annat tre nya vandringsleder genom öppna landskap.

Naturbetesmarkerna kallas ibland Sveriges tropiska regnskogar, eftersom de rymmer en unik mångfald av växter, insekter, fåglar och djur. Nu fortsätter Världsnaturfonden WWF sitt samarbete med Coop Östra i att återställa och stärka naturbetesmarker – totalt ska närmare 600 hektar mark röjas upp i Uppland, Södermanland och Östergötland. Sly ska bort, vissa träd ska fällas och nya staket ska ta plats. Nu har en vandringsled anlagts i varje landskap. Här får du möjlighet att uppleva naturen på nära håll. Längs lederna hittar du både rastplatser och informativa skyltar som berättar om markens historia, den rika biologiska mångfalden och hur vi alla kan bidra till att bevara den. Packa fikakorgen och knyt på vandringsskorna – och med lite tur får du även möta betesdjuren som arbetar för att hålla våra marker öppna och levande.

NATURBETESKÖTT – gott på flera sätt

Samarbetet mellan WWF och Coop Östra för att restaurera naturbetesmarker har inte bara stärkt den biologiska mångfalden – det har även ökat tillgången på svenskt certifierat naturbeteskött. Fråga efter köttet i din Coopbutik.

3 vandringsleder som står klara lagom till midsommar:

♥ ÖSTERGÖTLAND – Ugglebo, Malexander.

Vid Ugglebo, Malexanders äldsta gård, finns restaurerade gamla betesmarker med urgamla träd, örter, insekter och mängder av fåglar tillsammans med betesdjuren som håller markerna öppna.

♥ SÖRMLAND – Käringboda.

Ett omväxlande landskap med naturbetesmarker, smala åkrar, berg och dalar med bördig skogsmark. Längs vägen kan du njuta av vackra hagar, ängsmarker och ett unikt eklandskap. Vid Rassa lada finns en rastplats.

♥ UPPLAND – Örskär.

Vandra med utsikt mot havet och längs blomrika strandängar. Vackert skärgårdslandskap med strandskogar, blommor, fjärilar och fåglar – har du tur kan du höra den sällsynta gölgradan spela i början av juni. Flera sittbänkar längs vägen, och rastplats vid Alarängsviken och Maren.

Koll på GLUTEN & LAKTOS!

Titta efter märkta recept om du är överkänslig

Vi vill ge matglädje till alla våra läsare. Recept i Mer Smak som är naturligt glutenfria markeras med G och laktosfria med L.

De flesta recept i Mer Smak kan dessutom enkelt göras gluten- och laktosfria genom att man byter ut vissa ingredienser mot gluten- och laktosfria alternativ.

Mer Smak följer Livsmedelsverkets rekommendationer vid märkning av recepten. Enligt dem tål de flesta laktosintoleranta ca 5 g laktos om dagen. Ett recept för 4 personer som innehåller 30 g smör (ca 0,3 g laktos) ska därför vara okej för de flesta laktosintoleranta. De flesta mejeriprodukterna går att hitta laktosfria i butik. Tänk på att en del produkter innehåller skummjölkspulver, som innehåller laktos.

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

G = GLUTENFRI

L = LAKTOSFRI

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

Vi ger ut Mer Smak

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

ANSVARIG UTGIVARE
Malin Pellborn, Coop Östra
malin.pellborn@coop.se

REDAKTÖR COOP ÖSTRA
Lena Aronsson,
lena.aronsson@coop.se

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

ANNONSREPRO
Milton, Stockholm

ANNONSBOKNING
Mediakraft,
pierre.hultman@mediakraft.se

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

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

Redaktionell produktion

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

REDAKTÖR
Cecilia Lübeck

ART DIRECTOR
Lotta Bergendal

KORREKTUR
Maria Taubert

BILDHANTERARE
Kerstin Larsson

OMSLAGSFOTO
Wolfgang Kleinschmidt

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



TRYCK: PostNord Strålfors / Aller Tryk A/S

MER SMAK NR 2 2025

share a Coca-Cola

Hitta ditt och dina vänners namn i butik!



Tävla om massor av priser!*



Festivalbiljetter



Coca-Cola-Kläder



Personliga burkar



KÖP
SCANNA
DELA

*Giltig 1/5 - 31/8 2025. 18+, SE
Lokala avvikelser kan förekomma

©2025 The Coca-Cola Company. COCA-COLA and COCA-COLA ZERO are registered trademarks of The Coca-Cola Company.

FÖR DIG SOM MEDLEM

Dina erbjudanden!



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



Familjedag på Skansen

Skriv in söndag 7 september i almanackan redan nu. Det blir en dag fylld med underhållning, barnteater, cirkusskola och en massa annat skojigt.

Erbjudande: Fri entré på Skansen för medlemmar 7 september, för två vuxna och två barn.

Boka din plats på coopstra.se/skansen
Anmälan öppnar 12 aug, kl. 10. Begränsat antal platser.



Wisdome Norrköping

Upplev vetenskapen i 360° omslutande 3D i en av världens mest teknologiskt avancerade domteatrar. En unik resa till platser ingen människa har besökt.

Erbjudande: 50% rabatt till valfri ordinarie domföreställning till och med 31 augusti.

Plats: Visualiseringscenter C i Norrköping.

Läs mer och boka på coopstra.se/wisdome



300:-
RABATT

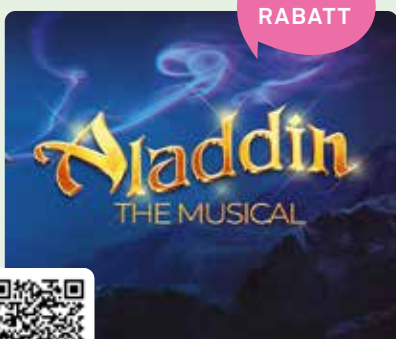


Rosendal Garden Party

Sommarens stora musikaliska höjdpunkt på Djurgården i Stockholm den 13–15 juni. Vi på Coop finns på plats och erbjuder extra bra pris på mat för medlemmar.

Erbjudande: Som medlem får du 300 kr rabatt på entrén på en dagsbiljett till fredagen eller söndagen. Du betalar 695 kr (ord. pris 995 kr). Serviceavgift tillkommer. Först till kvarn gäller.

Läs mer och boka på coopstra.se/rosendal



100:-
RABATT



Aladdin – The Musical

Följ med på en magisk resa med en stor spektakulär iscensättning och medryckande nyskriven musik. En oförglömlig musikalupplevelse för hela familjen i Stockholm, Malmö, Göteborg, Helsingborg och Uppsala.

Erbjudande: 100 kr rabatt per biljett för medlemmar.

Läs mer, logga in och boka på coop.se/partner



Tivoli i Köpenhamn

Tivoli ligger i hjärtat av Köpenhamn och är en av världens äldsta nöjesparker. Här finns 30 åkattraktioner och mer än 60 restauranger, kaféer och matställen.

Erbjudande: Upp till 20% rabatt på entré och åkpass. Rabattkoden hittar du i inloggat läge på coop.se.

Läs mer, logga in och boka på coop.se/partner



35%
RABATT



TusenFryd nöjespark

Ta med familjen till Tusenfryd, Norges största nöjespark, i sommar och upplev en resa med spänning, glädje och skratt. Spännande temaområden och attraktioner för hela familjen.

Erbjudande: Som Coop-medlem får du 35% rabatt på entré och åkpass till Tusenfryd. Rabattkoden hittar du i inloggat läge på coop.se.

Läs mer, logga in och boka på coop.se/partner