

BUFFÉ #01
JANUARI 2019

buffe

INSPIRATION & MATLUST FRÅN ICA

39 SEK

FÄRGSTARKT PÅ MENYN

BOWL MED BETOR,
SÖTPOTATISSOPPA OCH
LINGONSMOOTHIE

HÅLLBART I EN KOPP

KAFFERESA TILL PERU

LEV MATSMART

VÅRA GODASTE SPARTIPS!

Citruskänslor

ICA

EN GODARE MORGON ÄR ALLTID 100 % KLIMAT- KOMPENSERAD



Vi klimatkompenserar från odling till butikshyllan.



JANUARI
– TREND/SMÅK/UTBLICK



13

BOOSTA MED FÄRG
Färgstarka recept som kan stärka ditt immunförsvar och rädda dig i vabruari!



19

FERMENTERA MERA
Jenny Neikell, känd som Surtanten, berättar allt du vill veta om fermentering.

20

MATSMART VARDAG!
Lär dig tänka smartare när det kommer till mat och ekonomi. För en god och ekonomisk matvardag.



23

MATSKOLA
Hur gör man en perfekt äppel-galette som får fikagästerna på fall? Vi guidar dig.



24

FRÅN PLANTA TILL KOPP
Följ med till Peru och läs om kaffebönans resa.



35

#MITTBUFFE
Vi träffar Maja Warodell som ligger bakom det livfulla Instagramkontot @majawarodell.



36

ICAs EGNA SIDOR
Nyheter, inspiration och kunskap för en bättre start på 2019.



39

SLUTET GOTT
Matkreatör Sofia Nilsson har sista ordet och delar med sig av sina favoritrecept just nu.

På buffe.se hittar du ännu mer inspiration och kan bläddra i tidigare nummer av Buffé. Du som inte vill ha tidningen kan säga upp din prenumeration på ica.se/buffe med Bank-ID.



30

SMÅK AV CITRUS
Stor guide till säsongens fräschaste frukt, och fyra inspirerande recept.

BUFFÉ

Inspiration och matlust till dig som är ICA-kortkund och handlar för mer än 1 500 kr per månad.

Ansvarig utgivare Anders Svensson
Konceptansvarig Sofia Carlson
ICA Media ica.se/icamedia
ICA-kort 033-47 47 90
ICA Kundservice 020-83 33 33
Helgfri mån–fre, kl 8–15

Redaktionen tar gärna emot frågor och kommentarer kring innehållet i tidningen. Frågor kring adressändring, utebliven tidning eller uppsägning av prenumeration hänvisas till **ICA Kundservice**.

Bufféredaktionen på Studio Bon
Ringvägen 123, 116 61 Stockholm
E-post buffe@studiobon.com
Redaktionschef Johan Lindberg
Ansvariga redaktörer
Therese Ahlström & Daniel Björk
Redaktör Liv Bossuyt
Dryckesredaktör Per Styregård
Receptansvarig & matkreatör
Sofia Nilsson
Senior art director
Josephine Johansson
Kundansvarig Krister Ragnarsson
Produktion Studio Bon
Repro Turbin
Tryck Helprint



A man with a beard and tattoos is holding a brown paper shopping bag filled with fresh food. The bag is overflowing with various items, including a loaf of bread, green onions, a tomato, and some meat. The man is wearing a white long-sleeved shirt. The background is a solid light blue color.

UTMÄRKT!

**FRÅN
SVERIGE**

Titta efter märket när du handlar!

När du väljer råvaror, livsmedel och växter märkta med ursprungsmärkningen Från Sverige, Kött från Sverige och Mjölk från Sverige vet du att varan är odlad, född och uppfödd, förädlad, förpackad och kontrollerad i Sverige.

På köpet får du...

#öppnalandskap #biologiskmångfald
#resurskloket #arbetstillfällen
#friskadjur #hållbarhet

fransverige.se



Ledare

” Vi lägger det gamla bakom oss och kastar oss handlöst in i det nya.

JANUARI – en månad som ibland aldrig tycks ta slut och som mer än sällan innebär att plånboken ekar tom efter festmånaden december. Men januari betyder också nystart, ofta i flera bemärkelser. Vi lägger det gamla bakom oss och kastar oss handlöst in i det nya. Gamla vanor sätts på paus och vi vågar testa nytt och utmana oss själva, inte sällan med vad vi lägger på tallriken. Varför inte börja med en färgstark buddha bowl eller en burgare på kidneybönor?

KANSKE HAR DU, som flera av oss, som mål att leva mer hållbart och minska dina matutgifter. Det kan låta krångligt men är så mycket enklare än du tror. Vi delar med oss av våra bästa tips på sidorna 20–21.

DEN HÄR MÅNADEN är även en tid att tanka ny energi, för den som tillåter sig det. Ljuset återvänder sakta men säkert och hur avlägset det än känns så är våren faktiskt precis bakom hörnet. Det är även precis nu som citrusfrukterna smakar allra bäst. De är så goda att äta i sin rena form, men lika smakrika i en citrusshot eller apelsincurd. Sist men inte minst har vi gjort en djupdykning i kaffets värld. Vi har besökt Amazonas djungler och på sidorna 24–27 kan du läsa om hela vägen från planta till kopp.

Med hopp om en ljus start på det nya året!

/ Redaktionen

FÖR ALLA

På buffe.se hittar du information om innehåll av gluten, laktos, mjölkprotein och ägg i vissa av våra recept liksom tips på hur du kan anpassa dem.



TOBIAS REGELL
Fotograf

Tobias är fotografen med Stockholm som bas men med hela världen som arbetsplats – alltid med öga för detaljer och unika ögonblick. Till det här numret av Buffé åkte han till Amazonas djungler för att följa kaffets väg från planta till kopp. Bilderna hittar du på sidorna 24–27.

Vad äter du när du behöver extra energi?

– Extra energi får jag av att laga goda middagar i mitt älskade kök på Hagagatan.

Hur gör du för att leva mer hållbart i vardagen?

– Sparar alltid allt och använder allt jag köper. Så släng inte det som kan bli en början till nästa middag!



HEDVIG BILLENGREN LINDENBAUM
Matkreatör

Hedvig har jobbat i Londons restaurangvärld men är numera matkreatör med provlagning, receptskrivning och matstyling i fokus.

I det här numret har hon lagat rätterna på sidorna 7–9.

Vad äter du när du behöver extra energi?

– Jag brukar försöka att alltid ha med mig frukt och rostade nötter som mellanmål. Om jag vet att jag har en lång dag framför mig äter jag en ordentlig frukost, som till exempel ägggröda med rostade tomater.

Hur gör du för att leva mer hållbart i vardagen?

– Oftast veckoplanerar jag middagar så att jag kan använda samma råvaror i olika rätter. Om jag har extra tomatås eller rostade grönsaker använder jag det i soppa eller lasagne nästa dag. Ibland fryser jag in grönsaksslatter och skal för att göra buljong av. Jag äter inte kött och försöker att välja närodlade, ekologiska grönsaker.



JONNA FRANSSON
Illustratör

Jonna är illustratören som nyligen flyttat från stan till ett torp på landet. Hon är utbildad vid Konstfack och arbetar främst med botanisk illustration. I det här

numret av Buffé hittar du hennes verk hittar på sidorna 20–21.

Vad äter du när du behöver extra energi?

– Då försöker jag att äta mycket gröna grönsaker såsom spenat och grönkål. Under vintern äter jag mycket mat som innehåller D-vitamin. Det blir en hel del fet fisk.

Hur gör du för att leva mer hållbart i vardagen?

– Jag försöker äta säsongsbetonat och mycket svenska råvaror, så under vintern blir det mycket rotfrukter och potatis. Vi borde hylla våra egna lokala råvaror.

MåVäl



Laktosfritt 100 % svensk mjölk

Hela Skånemejeriers sortiment MåVäl är gjort på svensk laktosfri mjölk och passar dig som har en känslig mage, eller väljer bort laktos av andra skäl. Vårt MåVäl-sortiment smakar precis lika gott som vårt vanliga sortiment av mjölk, fil, yoghurt och matlagningsprodukter och innehåller alla nyttigheter minus laktosen. Allt för en sund kost och välmående mage.



Skånemejerier

Januari

TREND / SMAK / UTBLICK

TIPS!

Välj fisk och skaldjur märkta med KRAV, MSC eller ASC för ett mer hållbart alternativ.

Havets goda

Blåmusslor, vongole eller knivmusslor. Fyll tallriken med havets delikatesser, fullproppade med vitaminer och mineraler. Recept på vinkokta musslor med fänkål hittar du på sidan 9!

OMGhee

Har du hört talas om ghee? Det uttalas 'ghi' och är en laktosfri mejeriprodukt av rent smörfett som återigen klättrat upp på trendbarometern som ett alternativ till andra matfetter. Ghee framställs genom klarning av smör där vattnet i smöret kokas bort så att proteinet separeras och det får en fetthalt på 100 procent. Det är en vanlig ingrediens i indisk matlagning som bidrar med en rik och nötig smak. Ghee tål kraftig upphettning och kan användas till stekning och fritering, som pålägg eller till och med i kaffet (!).



SÅ GÖR DU GHEE:

Smält osaltat smör på medelvärme i en kastrull. När allt smör smält, sänk värmen och fortsätt sjuda utan att smöret bryns, 30–40 minuter. Använd en sked och avlägsna det vita skummet som lagt sig på ytan. Sila bort den bruna bottensatsen som bildats genom ett kaffefilter. Häll upp gheen i en väl rengjord glasburk med tättslutande lock och förvara i rumstemperatur.

Årets bästa ostbricka

Älskar du ost? Då får du inte missa Ostfestivalen som anordnas av Svenska mejerier på Münchenbryggeriet i Stockholm den 15–17 februari. Passa på att träffa ostmästare, provsmaka nya ostar eller köp hem dina favoriter. *Biljetter och mer information på ostfestivalen.se.*



Foto: Natural Machines

3D-teknik på menyn

Utvecklingen för innovativa matupplevelser går i en rasande fart. Senast på temat är mat, bestick och möbler producerade med 3D-utskrift. Natural Machines och Food Ink är två företag som tagit fasta på tekniken, och som samarbetar med kockar och restauranger i hela världen. I Barcelona har Food Ink bland annat samarbetat med restaurangen Yours, där det serverades en hel niorättersmiddag som skrevs ut på bordet!

Gourmetcitrus

Nu är det hög tid för citrus! Trendfrukten just nu stavas meyer-citron. Den är formad som en citron men har samma färg som en apelsin. Eftersom den är mild och söt i smaken och utan beska är den god att äta som den är, men passar även i juice eller matlagning.

Håll(bar)

800 000 ton. Så mycket svinn producerar Londons barer årligen. Problemet med hållbarhet i barvärlden är stort, och det vill det globala initiativet The Green Hustle förändra genom att inspirera bartenders att ta till knep som minskar svinn. Gör kantstötta och använda frukter till en smakrik lag, kompostera matavfallet, återvinna skräp och sluta använda plasticsugrör. Det är några av tipsen The Green Hustle vill sprida till bartenders världen över! För en mer hållbar barvärld.



74

Så många centimeter är omkretsen på världens största citron.



1. RAPSOLJA KALL- OCH VARMPRESSAD

Innehåller bland annat omega 3 och 6.

Smak: Den kallpressade är smakrik och fyllig medan den varmpressade är mer neutral.

Passar till: Kallpressad – i sallad och dressingar. Varmpressad – till stekning och i bakning.

2. LINFRÖOLJA

Högt innehåll av omega 3-fettsyror.

Smak: Skarp smak eller neutral.

Passar till: I dressing. Bör inte användas till stekning eller fritering eftersom fettsyrorna är känsliga för hög värme.

3. OLIVOLJA

Rik på enkelomättat fett och ofta antioxidanter.

Smak: Finns i flera smakstyrkor beroende på olivsort och framställning.

Passar till: Olivolja klarar normal upphettning och fungerar bra i alla typer av matlagning, marinader, dressingar och bakning.

4. KOKOSOLJA

Består till 90 procent av mättade fettsyror.

Smak: Neutral eller med kokossmak.

Passar till: Kallpressad kokosolja är värme-känslig och bör därför inte hettas upp medan varmpressad fungerar bra att steka i eller till bakning.

5. SESAMOLJA

Rik på omättat fett.

Smak: Neutral eller med sesamsmak.

Passar till: Passar bäst som smaksättning i marinader, soppor och dressing men går även bra att steka i.

Musslor med fänkål

Här får klassikern moules marinières ny smak med fänkål. Smakrikt, lyxigt och så mycket enklare än du tror!

2 PERSONER / 45 MIN

INGREDIENSER

1 kg färsk blåmusslor
2 schalottenlökar
2 vitlöksklyftor
1 fänkål
2 msk smör
3 dl vitt vin
2 dl vispgrädde
2 timjankvistar
¾ tsk salt
½ tsk svartpeppar
1 dl hackad persilja

GÖR SÅ HÄR

1. Skölj och rensa musslorna. Släng de som är trasiga. Är det någon som öppnat sig, knacka den försiktigt mot köksbänken. Stänger den sig inte så släng den.

2. Skala och finhacka lök och vitlök. Skiva fänkålen tunt.

3. Fräs lök, vitlök och fänkål i smöret ca 5 minuter på låg värme tills det mjuknar.

4. Höj värmen och tillsätt musslorna. Låt fräsa någon minut. Tillsätt vin, grädde, timjan, salt och peppar. Låt koka under lock tills musslorna öppnat sig 3–5 minuter.

5. Strö över persilja och servera direkt, gärna med ett gott bröd.



Sugen på en vardagsrätt?
Recept på krispig lax med
nudlar och broccoli hittar
du på buffe.se.

Hönö



Njut lite oftare med fullkorn och råg

Nya Hönö Råg passar utmärkt till såväl frukost som lunch eller kvällsmat. Och med 23% råg och 18% fullkorn kan du verkligen unna dig att njuta ofta. Så smaklig måltid – vilken det än blir!



RACHEL KHOO

Kokboksförfattare och programledare på BBC. Aktuell med den svenska versionen av The Little Swedish Kitchen.

” De flesta kan lyckas, oavsett köksutrustning, eller erfarenhet.



Bör svenskar uppskatta de klassiska smakerna mer tycker du?

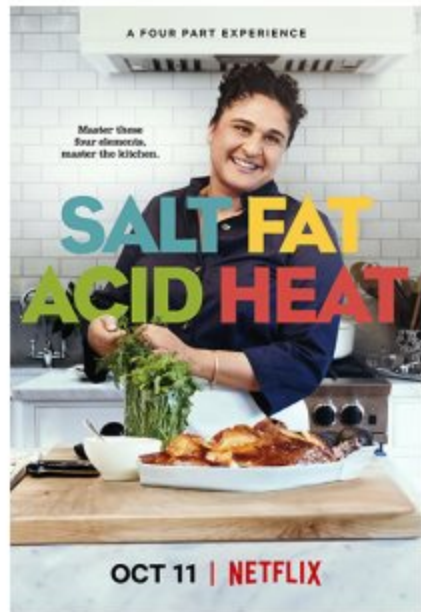
– Absolut! Svensk mat är så tillgänglig, den kräver inte exotiska kryddor och man har oftast ingredienserna hemma. De flesta kan lyckas, oavsett köksutrustning, bakgrund eller erfarenhet.

Vilket är ditt favoritkök?

– Det är omöjligt att välja bara ett. Jag var nyligen i Tokyo för att promota den japanska versionen av min bok och där älskade jag att äta sushi, ramen och tempura. Men när jag kom hem till Sverige ville jag bara äta knaprigt knäckebröd med salt smör, Västerbottensost och svartpeppar.

I din bok tar du upp svenska matkoncept: har du någon favorit?

– Det finns så många svenska traditioner och koncept som jag verkligen älskar, men jag tror att fika är min absoluta favorit (men jag måste erkänna att jag dricker te istället för kaffe).



SALT, FAT, ACID, HEAT

Netflix

I denna dokumentärserie om fyra delar får vi följa kocken och matskribenten Samin Nosrat till USA, Mexiko, Japan och Italien. I serien utforskar Samin de fyra komponenter hon utsett som avgörande för smakupplevelsen: salt, fett, syra och hetta, och balansen mellan dessa. Ett avsnitt ägnas åt respektive av de fyra grundpelarna. Logga in på Netflix och låt dig häpnas!

MÅNADENS MATDESTINATION

Helsingfors

Har du en heldag i Finlands huvudstad inplanerad? Då är de här matupplevelserna ett måste.

FRUKOST

Kuuma Helsinki – kuumahelsinki.com

Avokadotoast, ekologisk ägggröra och gröna smoothies. I mysiga Rödbergen bjuds det på frukost hela dagen.

LUNCH

Pompier – pompier.fi/espa

Beläget mitt i stan, på Esplanaden, finns detta franskinspirerade lunchställe med allt från mascarponegnocchi till ugnsröstad anka på menyn.

MIDDAG

Gaijin – gaijin.fi

Är du sugen på asiatiskt? Då är Gaijin väl värt ett besök. Bakom restaurangen står samma trio som äger Farang i Stockholm och på menyn finns både sashimi och misomarinerad lax.



Foto: MIR/Snøhetta

Under ytan!

Konsumenter söker allt oftare unika upplevelser och minnesvärda äventyr, även när det kommer till mat.

Ett praktexempel på en sådan upplevelse är *Under* som öppnar i vår – Europas första och världens största undervattensrestaurang där middagen intas fem och en halv meter under havsytan. *Under* ligger i Lindesnes i sydligaste Norge. Här kan gästerna njuta av lokal fisk och skaldjur som torsk, hummer, musslor och den regionala specialiteten "tryffelkelp" – en sorts alg som smakar som tryffel – med en panoramavy över undervattenslivet i Skagerrak som utsikt. Arkitektbyrå Snøhetta ligger bakom den spektakulära byggnaden. Simma lugt!



Santa Maria

GÖR GRÖNA RÄTTER ÄNNU GODARE MED ASIATISK TOUCH!

Det asiatiska köket är som gjort för vegetariska rätter med smaker som snabbt och smidigt förhöjer upplevelsen av alla grönsaker. Med våra asiatiska kryddmixer och tillbehör hoppar du på den grönare, hälsosammare mattrenden på ett kick. Enklare och godare blir det inte!

Lär dig mer om det asiatiska skafferiet på santamaria.se



[santamariasverige](https://www.facebook.com/santamariasverige)

Boosta med färg

RECEPT LISELOTTE FORSLIN STYLING YLVA BERGQVIST FOTO LENNART WEIBULL

Nu är det hög tid att fylla på med frukt och grönt i regnbågens alla färger. Ju fler nyanser på tallriken desto bättre. Här är recepten att prova i vabruari!



STEKT LAX MED UGNSROSTADE ROTFRUKTER OCH GRÖNKÅLSPESTO

4 PERSONER / 45 MIN

INGREDIENSER

4 portionsbitar laxfilé à ca 140 g
olivolja, flingsalt, svartpeppar

Rostade rotfrukter

2 stora morötter
200 g kålrot
500 g sötpotatis
2 rödlökar

Grönkålspesto

80 g skuren grönkål
1 dl rostade solroskärnor
1 dl riven parmesan
1 dl olivolja
1 krm chiliflakes
1 tsk finrivet citrusskal
1 stor riven vitlöksklyfta
1 dl kallt vatten

GÖR SÅ HÄR

1. Grönkålspesto: Mixa alla ingredienser till en pesto och krydda med 1 krm flingsalt och 1 krm peppar. Späd ev med mer vatten.

2. Rostade rotfrukter: Sätt ugnen på 225 °C. Skala och skär rotfrukterna i mindre bitar. Skala och klyfta löken. Lägg allt på en bakpappersklädd plåt och blanda med 2 msk olja, 1 ½ tsk flingsalt och 2 krm peppar. Rosta ca 25 minuter tills de fått lite färg.

3. Stek laxen i 2 msk olja ca 2 minuter per sida. Krydda med 1 tsk flingsalt och 2 krm peppar. Servera laxen med rotfrukterna och peston.

LAX



Rik på bland annat omega-3, protein, D-vitamin, vitamin B12 och selen. De omättade fettsyrorna i lax, däribland omega-3, bidrar bland annat till att bibehålla normalt blodtryck och blodfettssnivåer. Mineralen selen är en av de starkaste naturliga antioxidanterna, som kan påverka immunsystemet positivt.



RÖDKÅL



Rik på C-vitamin och även en källa till vitamin K som bland annat behövs för blodets koagulationsförmåga. Den är också fullspäckad med antioxidanter i form av antocyaniner som ger kålen dess lila färg och som historiskt använts i antiinflammatoriskt syfte.

BÖNBURGARE MED AVOKADORÖRA OCH PICKLAD RÖDKÅL

4 PERSONER / ÖVER 60 MIN

INGREDIENSER

2 förp kokta kidneybönor à 380 g
2 rivna vitlöksklyftor
1 dl solroskärnor
1 ägg
1 dl havregryn
½ dl potatismjöl eller majsstärkelse
1 dl finriven parmesan
1 tsk rökt paprikapulver
4 hamburgerbröd
salladsblad
salt, svartpeppar
olivolja

Avokadoröra

2 mogna avokador
½ kruk hackad koriander
2 tsk färskpressad limejuice

Picklad rödkål

400 g rödkål
½ dl ättikspirt (12%)
1 dl strösocker
2 dl vatten

GÖR SÅ HÄR

- 1. Picklad rödkål:** Strimla rödkålen fint och lägg i en bunke. Koka upp ättikspirt, socker, vatten och 2 krm salt. Häll över rödkålen. Låt svalna.
- 2.** Häll av och skölj bönorna. Mixa bönor, vitlök, solroskärnor, ägg och havregryn till en grov smet i en matberedare. Rör ner potatismjöl, parmesan, paprikapulver, 1 tsk salt och 2 krm peppar. Ställ i kylan minst 15 minuter.
- 3. Avokadoröra:** Dela, kärna ur och gröp ut avokadon. Mixa avokadon med övriga ingredienser och ½ tsk salt till en röra.
- 4.** Forma bönsmeten till fyra biffar och stek i olja ca 2 minuter per sida.
- 5.** Rosta bröden. Bygg burgare med sallad, bönburgare, avokadoröra och picklad rödkål.



SÖTPOTATISSOPPA MED INGEFÄRA OCH KORIANDER

4 PERSONER / 45 MIN

INGREDIENSER

800 g sötpotatis
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
½ dl olivolja
1 tsk malen gurkmeja
1 grönsaksbuljongtärning
5 dl vatten
1 burk kokosmjölk 400 ml
2 msk riven färsk ingefära
1–2 krm chiliflakes
1 tsk finrivet limeskal
1 msk färskpressad limejuice
salt
Till servering
1 dl fet yoghurt (10%)
1 dl rostade pumpakärnor
1 kruka koriander

GÖR SÅ HÄR

1. Skala potatisen och skär i små bitar. Skala och hacka lök och vitlök. Fräs löken i oljan i en stor gryta utan att den tar färg. Tillsätt sötpotatis och gurkmeja och fräs ytterligare 1 minut.
2. Tillsätt buljongtärning, vatten och kokosmjölk. Låt koka upp och koka på svag värme ca 15 minuter tills den mjuknar.
3. Mixa soppan slät med en stavmixer. Späd ev med mer vatten. Tillsätt ingefära, chiliflakes, limeskal och -juice. Smaka av med salt.
4. Servera soppan med en klick yoghurt, pumpakärnor och koriander.

GREEN GODDESS-RÖRA

CA 3 DL / 10 MIN

INGREDIENSER

250 g tinade frysta sojaböner
1 kruka basilika
150 g fetaost
1 dl olivolja
½ tsk salt
½ tsk nymalen svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Hacka basilikan och mixa alla ingredienser till en röra. Servera gärna med bröd.

TIPS!

Servera green goddess-röran med grönsaksstavar.

GURKMEJA & SÖTPOTATIS

Gurkmejan är känd för sin karaktäristiska gula färg. Roten får sin färg av antioxidanter i form av polyfenolerna curcuminoider, där den viktigaste är kurkumin, som historiskt använts i antiinflammatoriskt syfte.

Sötpotatis är en källa till fibrer och innehåller kalium som hjälper muskler och nervsystem att fungera. Potatisen får sin gula färg från betakaroten som är ett förstadie till vitamin A.



PASTAGRATÄNG MED SPENAT, FETAOST OCH BUTTERNUTPUMPA

4 PERSONER / 60 MIN

INGREDIENSER

1 butternutpumpa ca 1,2 kg
2 tsk torkad rosmarin
250 g pasta t ex penne
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
200 g babyspenat
250 g mascarpone
150 g fetaost
3 dl finriven parmesan
1 dl panko
2 krm chiliflakes
olivolja, flingsalt, svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°C. Skala, dela och kärna ur pumpan. Skär den i cm-stora tärningar och lägg på en plåt och blanda med 2 msk olja, rosmarin, 1 tsk flingsalt och ½ tsk peppar. Rosta i ugnen 20–25 minuter.
2. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Häll av och spar 2 dl av kokvattnet. Lägg tillbaka pastan i kastrullen.
3. Skala och hacka lök och vitlök. Stek löken i 1 msk olja i en stor stekpanna tills den mjuknar. Tillsätt spenaten, lite i taget och fräs ytterligare några minuter.
4. Blanda ner fräset, pumpan, mascarpone, smulad fetaost, 2 dl parmesan och 2 dl av kokvattnet i pastan. Krydda med chiliflakes, 1 tsk flingsalt och ½ tsk peppar.
5. Fördela allt i en smord ugnform och toppa med resterande parmesan och panko. Grädda i mitten av ugnen 15–20 minuter. Servera gärna med en grön sallad.

SPENAT

Spenat innehåller järn, magnesium och massor av kalium. Som om det inte vore nog så är spenat också en källa till vitamin E och är rik på vitaminerna A, C och folat. Spenat innehåller även antioxidanterna karotenoider. För att behålla så mycket av näringsämnena som möjligt, använd spenaten rå i exempelvis sallad.

SMOOTHIE MED LINGON OCH KARDEMUMMA

4 PERSONER / 10 MIN

INGREDIENSER

2 bananer
250 g frysta lingon
½ tsk malen kardemumma
6 dl filmjölks eller yoghurt
frysta lingon och ev lingonpulver att toppa med

GÖR SÅ HÄR

1. Skala bananerna. Mixa banan, lingon, kardemumma och fil eller yoghurt.
2. Häll upp i fyra glas och toppa med frysta lingon och ev lingonpulver.

LINGON

Lingon innehåller vitaminerna C, E och K. Det lilla bäret har också en hög halt antioxidanter av gruppen polyfenoler, bland annat reservatrol, som ger lingonen deras röda färg och som historiskt använts i antiinflammatoriskt syfte. Helst ska lingonen ätas så oprocessade som möjligt!

INGEFÄRA & GRÖNKÅL



Ingefära är en kryddstark rot som verkar antiinflammatoriskt.

Grönkål innehåller massor av C-, A- och K-vitamin men är även en källa till vitamin E och mineralerna kalcium och kalium. I grönkål finns också antioxidanter som flavonoider och karotenoider (bland annat lutein) som historiskt använts i antiinflammatoriskt syfte.



BUDDHA BOWL

4 PERSONER / 30 MIN

INGREDIENSER

2 dl matvete
2 stora morötter
2 stora gul- eller polkabetor
2 stora rödbetor
100 g skuren grönkål
2 avokador
4 mjukkockta ägg
1 tsk rostade sesamfrön
olivolja, flingsalt, svartpeppar

Kryddiga mandlar

1 dl sötmandel
1 krm malen kanel
½ krm chilipulver
1 tsk honung

Apelsin- och ingefärsdressing

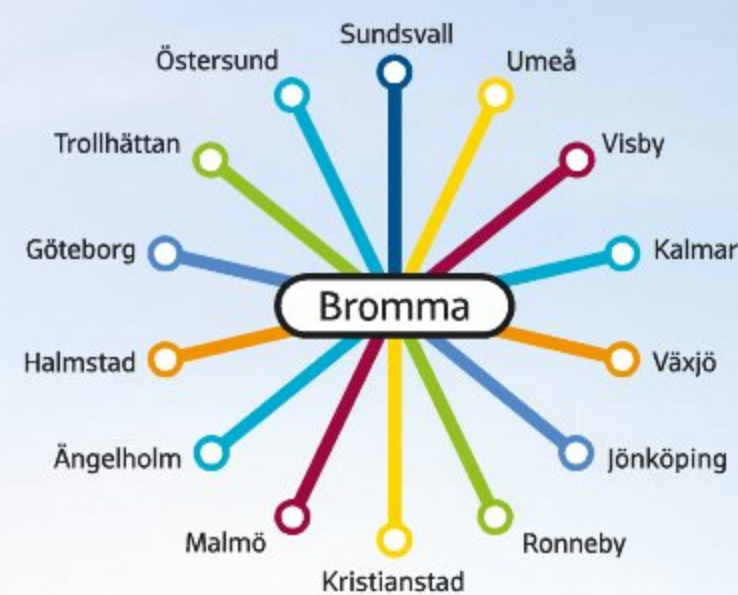
1 msk finrivn ingefära
1 riven vitlöksklyfta
1 tsk dijonsenap
½ dl färskpressad apelsinjuice
1 tsk honung
1 dl mild olivolja

GÖR SÅ HÄR

1. Koka matvetet enligt anvisning på förpackningen.
2. Skala morötter och betor. Riv rödbetorna grovt och hyvla morötterna tunt med en skalare. Skala och skiva gul- eller polkabetorna tunt, gärna på mandolin.
3. Massera grönkålen med 1 msk olja och 2 krm flingsalt. Dela, kärna ur och gröp ut avokadorna. Skär i klyftor. Skala och halvera äggen.
4. *Kryddiga mandlar:* Stek mandeln hastigt i 1 tsk olja och tillsätt kryddor, honung och ½ tsk flingsalt.
5. *Dressing:* Mixa alla ingredienser till en slät dressing och krydda med 1 tsk flingsalt.
6. Blanda hälften av dressingen med matvetet och fördela i fyra skålar. Toppa med grönsakerna i olika högar. Lägg på ägg och ringla över resten av dressingen. Toppa med sesamfrön.



Världsnyhet: Flyg grönare via Bromma.



1

Du väljer biobränsle när du bokar din biljett.

2

Ditt bidrag läggs i vår pott för biobränsle.

3

Vi fyller ett av våra plan med biobränsle och flyger.

Som första flygbolag i världen erbjuder vi dig nu möjlighet att välja biobränsle för din resa. Ett enkelt sätt att flyga grönare till någon av våra 14 destinationer i Sverige via Bromma Stockholm cityflygplats. Om du vill flyga med biobränsle betalar du endast 300 kronor extra.

BRA 
flygbra.se

Du med ICA-kort flyger fr. 598 kr / enkel resa. Boka på [Ica.se/BRA](https://ica.se/BRA)



Fermentera mera

TEXT LIV BOSSUYT FOTO TOM WALL

Är du nyfiken på fermentering? Allt du behöver är en glasburk, en grönsak och salt! Och så lite tålamod förstås.

JENNY NEIKELL, KANSKE mer känd som Surtanten, fermenterade för första gången som 15-åring. Fascinationen för syrat började när hon öppnade locket på sin första surkål och slogs av förvandlingen som hade skett med vitkålen och saltet hon hade lagt i glasburken ett par veckor tidigare.

– Jag blev så intresserad av processen, att omvandlingen till surkål hade skett genom bakterier som redan fanns i kålen från början, bakterier som bara väntade på att få växa och göra sin grej.

Idag har Jenny över 25 års erfarenhet av fermentering och driver en surfabrik där hon tillverkar mjölksyrade grönsaker av olika slag. Hon är aktuell med sin andra bok *Fermentera 2.0* och håller i olika kurser och föreläsningar på temat.

Varför ska man äta fermenterat?

– Mitt främsta skäl är smaken! Massor av häftiga smak- och doftämnen utvecklas under fermenteringsprocessen. De mest fantastiska smaknyanser av till exempel hav, honung och citrus kan komma fram genom syring.

Vad tror du är anledningen att det blivit så stort med fermentering?

– Det är flera olika saker som samspelar. Det finns ett intresse för genuint framställd mat utan konstigheter, man vill veta vad som är i det man äter. Sedan har forskningen på bakterier och tarmflora exploderat, vilket gjort att vi börjar förstå vilken positiv hälsoeffekt bakterierna har. Genom att äta fermenterat kan man fylla på med goda bakterier som gör kroppen gott genom att stärka immunförsvaret och kommunicera med hjärnan. Idag vill vi även äta mer vegetabilier för både miljöns och hälsans skull.

VAD ÄR FERMENTERING?

Fermentering är matlagning med mikroorganismer – man tar en råvara, t ex grönsak, mjölk eller mjöl, och låter mikroorganismer omvandla den.



JENNYS BÄSTA TIPS!

- Var noga med att skapa den syrefria miljön! Oftast är det där slarv sker och luft kommer in, vilket gör att innehållet börjar mögla eller ruttna.
- Resultatet blir som bäst om rumstemperaturen ligger mellan 18 och 22 °C.
- Börja med en klassisk fermentering, sedan kan du prova dig fram med olika råvaror och smaksättningar!

JENNY NEIKELL

ÅLDER: 42 år.

BOR: Malmö.

GÖR: Driver Surtantens syrade, tillverkar mjölksyrade grönsaker, föreläser och skriver böcker om fermentering.

AKTUELL MED: Boken *Fermentera 2.0 - Grönt med goda bakterier*. Tävla om boken på sidan 39.

Vad tror du om framtiden inom fermentering, vad kommer närmast?

– Baljväxter tror jag kommer att växa stort. Alltså att fermentera linser, bönor eller ärtor, och till exempel göra tempeh! Det hänger ihop med klimatfrågan och är dessutom nyttigt. Baljväxter är rika på protein och fibrer, som gör att tarmarna mår bra. Genom fermentering blir baljväxter mer lättsmälta. Baljväxter har också ett naturligt innehåll av så kallade antinutrient, substanser som kan hämma kroppens upptag av näringsämnen ur kost; för just baljväxter gäller det mineraler som järn, zink och magnesium. Genom fermentering motverkar man den negativa effekten av antinutrienterna! /

Matsmart vardag!

TEXT CAMILLA CARLSSON

ILLUSTRATION JONNA FRANSSON

5 ENKLA KNEP FRÅN VARDAGSEKONOMEN

1. HANDLA EFTER SÄSONG

Spara pengar och få en massa smak på köpet genom att handla efter säsong. Enklast är att titta på priset i exempelvis frukt- och grönsaksavdelningen, säsongssvarorna är ofta prisvärda och det bästa valet om du vill äta råvarorna när de är som bäst.

2. BLI FLEXITARIAN

Eftersom grönsaker överlag är billigare än kött kan man spara pengar på att bli flexitarian – alltså äta lite mer vegetariskt. Eller välj kyckling istället för nötkött till fredagstacosen. Det är billigare och minskar klimatpåverkan med 80 %.

3. STORSPARA MED MATLÅDA

Spara 13 000 kronor om året på att ta med matlåda till jobbet istället för att äta lunch ute. Tips! Visualisera och påminn dig dagligen om vad du ska göra för pengarna så blir det lättare att hålla fokus. Ha exempelvis drömmuset som bakgrundsbild i mobilen.

4. HA EN RESTHYLLA

Inrätta en resthylla på den bästa platsen i kylskåpet och börja med att titta där när du ska laga mat. Knappa in ingredienserna på ica.se/recept så får du receptförslag. En tvåbarnsfamilj kan spara 6 000 kronor om året bara genom att minska sitt matsvinn.

5. STRUNTA I BÄST FÖRE-DATUM

Bäst före är inte detsamma som oätbart efter. Smaka och lukta dig fram så upptäcker du att de flesta livsmedlen håller betydligt längre.

Maten! Den är en utgiftspost omöjlig att undvika men som med enkla knep går att göra mycket åt. Små förändringar i vår vardag kan resultera i tusentals sparade kronor och att ta kontroll över matkostnaderna får oss dessutom att må bättre.



ÄVEN DEN BÄSTE har någon gång stått där i mataffären mitt i rusningstid, svettig och med knorrande mage. Inte konstigt att man i det läget handlar samma gamla varor som vanligt och i farten slänger med lite snacks för att hålla hungern i schack. Men för den som vill ta kommandot över sin matkonsumtion är det inga stora uppoffringar som krävs för att bli matsmart. Att bli medveten om vad vi äter, hur vi handlar och hur mycket pengar vi spenderar i mataffären är grymt nog inte detsamma som att tvingas välja "fulkorv" framför ekologiskt kött eller gå från näringsrikt till näringsfattigt. Det går att få ned sina matkostnader utan att tumma på matupplevelsen.

– Mat är en njutning och så ska det vara, säger Magnus Hjelmér, vardagsekonom på ICA Banken. Till skillnad från vad många tror kan vi enkelt få ned matkostnaderna utan att det sker på bekostnad av kvaliteten. Det räcker med att bli medvetna om hur vi konsumerar och göra lite mer genomtänkta val.

DET FINNS FLERA matsmarta knep att ta till, som att aldrig handla hungrig, handla efter säsong, inte stirra sig blind på bäst före-datum och ta in mer grönsaker i matlagningen. Ett annat knep är att våga vara kreativ i köket och tillaga råvarorna på nya sätt. Det kan exempelvis handla om att ugnsbaka det man vanligtvis kokar eller investera i många kryddor för att få in variation och nya smaksensationer.

Alla knep handlar om att utmana vanedjuret i oss. Vår hjärna har nämligen en förmåga att lägga krokben för vår matsmarthet eftersom den är programmerad att gå på autopilot. I mataffären innebär det att vi har en benägenhet att handla på rutin istället för att stanna upp, kolla jämförelsepriser och reflektera över vilket som är det smartaste valet utifrån perspektiv som hälsa, miljö och ekonomi.

– Vi har beteenden som driver oss i en riktning som inte alltid är i linje med våra långsiktiga mål, säger Ida Lemoine, beteendestrateg och vd för Beteendelabbet. Vår hjärna vill köpa det vi är sugna på för stunden och spenderar hellre pengarna nu än sparar till något längre fram. Men om vi använder oss av den här kunskapen om hur vi fungerar så kan vi hitta sätt att få en bättre ekonomi och må bättre.

ATT INTE HA koll på sin ekonomi är en källa till oro för många och kan generera dåligt samvete. Istället avdramatiseras problemen när vi sätter oss in i hur vi spenderar våra pengar och kan göra något åt läget. Ett bra sätt att få koll på sina utgifter är därför att sätta en budget. Den är bra för att få koll och man kan förhålla sig till den när man står där i mataffären och autopiloten går igång. Är budgeten dessutom en gemensam överenskommelse för hur pengarna ska spenderas i hushållet kan den rent av bli en relationsräddare. I en undersökning som ICA Banken nyligen gjorde sa fyra av tio att de har haft så allvarliga konflikter om ekonomin att det har påverkat deras relation negativt i efterhand. Där har Magnus Hjelmér en lösning: bli matsmarta tillsammans.

– Gör matkontot till en gemensam sak istället för att det bara ska vara en persons angelägenhet, säger han. Prata om det, bli insatta och planera tillsammans genom att exempelvis göra veckomenyer som ni handlar efter.

Viktigast av allt är ändå att inte slå knut på sig själv så att matekonomin blir förknippad med negativa känslor. Det slutar bara med att vi fortsätter i samma gamla hjulspår.

– Kom ihåg att de små förändringarna kan göra stor skillnad. Att ha koll på matkontot är enklare än vi tror. //

” För den som vill ta kommando över sin matkonsumtion är det inga stora uppoffringar som krävs för att bli matsmart.

PERFEKT
TILL
MATLÅDAN!

ROTFRUKTSLASAGNE

8 PERSONER / ÖVER 60 MIN

INGREDIENSER

3 förp kokta kidneybönor
à 380 g
5 vitlöksklyftor
300 g rotselleri
300 g palsternacka
200 g morötter
6 dl crème fraîche
2 förp krossade tomater
à ca 400 g
2 tsk torkad rosmarin
2 tsk torkad timjan
3 tsk salt
1 ½ tsk malen svartpeppar
18 lasagneplattor
100 g riven ost
olivolja till formen

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Häll av, skölj och låt bönorna rinna av. Lägg dem i en stor bunke. Skala och finhacka vitlöken. Skala och riv rotselleri, palsternacka och morot.
3. Lägg de rivna rotfrukterna, vitlök, crème fraîche, krossad tomat, rosmarin, timjan, salt och peppar i bunken med bönorna. Blanda väl.
4. Varva lasagneplattor och bönröra i en smord långpanna, ca 30x40 cm, eller två smorda formar, ca 20x25 cm. Avsluta med bönröran. Toppa med osten. Ställ in i mitten av ugnen 35–40 minuter.

TIPS!

Se topplista med de bästa storkoken på buffe.se.



Vilken är din laktosfria favorit?

OM DU INTE HITTAR DEN HÄR,
SÅ HAR VI MÅNGA FLER ATT VÄLJA PÅ.
VI SES I KYLDISKEN!



Så gör du Galette med äpple



Nyp ihop ingredienserna till en mördeg.



Kavla ut degen till en ca 30 cm rund platta.



Bred på mandelkrämen.



Lägg på skivade äpplen i ett fint mönster.



Vik in kanterna. Pensla med äggula och strö över mandel. Grädda.



Servera gärna med vispad grädde.

En rustik paj utan form, med söta äpplen och mandelkräm. Vi visar hur du gör säsongens godaste, och mest instagramvänliga, dessert!

GALETTE MED ÄPPLE OCH MANDELKRÄM

8–10 PERSONER / ÖVER 60 MIN

INGREDIENSER

3–4 röda äpplen
1 äggula
½ dl mandelspån

Mördeg

200 g rumsvarmt smör
2 dl florsocker
4 dl vetemjöl
2 dl mandelmjöl
1 krm bakpulver
1 ägg

Mandelkräm

100 g mandelmassa
50 g rumsvarmt smör
1 ägg
½ msk vaniljsocker
½ tsk grovmalen kardemumma

GÖR SÅ HÄR

1. Mördeg: Nyp snabbt ihop smör, florsocker, vetemjöl, mandelmjöl och bakpulver tills det nästan går ihop. Tillsätt ägget och knåda till en deg. Plasta degen och lägg i kylan ca 2 timmar.

2. Mandelkräm: Vispa mandelmassan mjuk med en elvisp, tillsätt smöret lite i taget. Tillsätt sedan ägget och rör till en slät kräm. Blanda ner vaniljsocker och kardemumma.

3. Sätt ugnen på 200°C. Kavla ut mördegen på ett bakplåtspapper till en rund platta ca 30 cm i diameter och lägg på en plåt. Bred ut mandelkrämen över botten, ca 5 cm från kanten.

4. Skär äpplena i skivor och lägg på krämen i ett fint mönster. Vik sedan in kanterna och pensla med äggula. Strö över mandelspån och grädda i mitten av ugnen ca 30 minuter.

Från planta till kopp

TEXT **EMIL ARVIDSON** RECEPT OCH STYLING **SARA AASUM HULTBERG**
FOTO **TOBIAS REGELL** RECEPTFOTO **EMMA SHEVTZOFF**

UPPTÄCK

Vi är konstant nyfikna på maten och råvarorna från världens alla hörn. Här får du följa med på resor som tar dig med bakom kulisserna.



Kaffet smakar väl aldrig så gott som på morgonen? Men bakom varje kopp finns en historia. Vi reste till Amazonas djungler för att träffa bönderna som bygger ett samhälle från ingenting genom att lära sig odla bättre kaffe.

ATT VI I Sverige har en alldeles särskild relation till kaffe är tydligt. Det är till och med så att vi älskar kaffe så mycket att vi dricker näst mest i hela världen (bara Finland håller i sig mer). Men nu riskerar morgonkaffet hotas av klimatförändringarna. År 2050 kan 88 procent av allt kaffe som odlas i Latinamerika vara borta. Det berättar en av de första stora studierna kring vad klimatförändringarna innebär för svenskarnas mest älskade dryck, publicerad i amerikanska *Proceedings of the National Academy of Science*.

PERU ÄR EN av världens största producenter av Arabicabönan, samma böna som står för ungefär 60 procent av allt kaffe som dricks i världen. Trots det har man länge producerat kaffe av låg kvalitet. Utmaningarna är nämligen stora. Att torka bönorna är en av de mest komplicerade delarna av kaffeproduktion var du än är i världen, men situationen här i norra Peru är extra svår. Svängningarna i väder och luftfuktighet gör det svårt att torka bönorna korrekt. Kooperativen och inköparna jobbar hårt med att förse odlarna med en slags torktält, konstruktioner av bambu och plast. Även en sådan enkel struktur är för dyr för de flesta små odlare i området. Satsningen på ekologiskt kaffe och på att jobba i kooperativ, sammanslutningar av odlare som gemensamt skapar bättre priser och säkrare levnadsvillkor, har gjort Perus norra delar till några av världens mest intressanta platser att odla kaffe på. Kvalitetskaffet härifrån liknar det vi svenskar ofta uppskattar: lätt och dansande med bra syra och aromatik och viss rundhet.

I EN DALGÅNG i provinsen Rodríguez de Mendoza träffar vi Miquel Trigos Rodriguez, som byggt ett samhälle här med kaffebönornas hjälp. Vi samtalar vid en samling bungalows i djungeln, där papegojor promenerar ut och in i det öppna köket. Väggarna är täckta av traktens traditionella jakttroféer: sju meter långa skinn från boaormar.

Hela Miquels liv har drivits framåt av vädrets förändringar. På sjuttiotalet flyttade han söderut, till Perus huvudstad Lima, för att gå i skolan och för att jobba på fabriker. Han ville skaffa sig ett liv bortom fattigdomen i hembyn Chirimoto i Amazonas djungler, vid bergskedjan Andernas fot. Det höll i åtta år. Sedan började det regna i hembyn Chirimoto. Ingen kunde minnas att det regnat på det sättet förr. En flod ovanför byn översvämades. Till slut fick den delar av en kulle att falla ned över husen, som fylldes av vatten.

Miquels mor och hennes grannar tvingades fly ur dalen, upp i bergen. När Miquel nådde fram fann han byborna på en bergsknalle. Där försökte man organisera sitt liv runt en samling tunna tält, i väntan på en lösning. Ett beslut togs: de var tvungna att överge dalen och hitta en ny plats att leva på.

Det normala då som nu hade varit att söka sig till en storstadsregion, att följa urbaniseringsvågorna i jakt på ett sätt att överleva när livet blivit ekonomiskt ohållbart på landsbygden. »



Men det var inte ett alternativ, säger Miquel.

– Det här var inte människor som var förberedda på en stad. De hade levt i djungeln. Och de ville fortsätta med det.

Så den lilla gruppen begav sig rakt in i djungeln. En jägare som någon kände hade sett en perfekt dalgång. Det talades om vatten. Om perfekta förutsättningar. Det gällde bara att hitta dem. Man byggde tillfälliga bostäder på vägen, medan en expedition skickades ut för att sondera terrängen. Ingen människa hade gått här förut. Byborna högg sig fram med machete. På nätterna avlöste man varandra som vakter. Jaguarer och björnar strök runt lägerplatserna. Ibland lyckades man skjuta ett vildsvin.

– Expeditionen verkade försvunnen. Men åtta dagar senare hördes plötsligt två skott uppe på berget. Alla applåderade. Det var signalen. De hade hittat dalgången, säger Miquel.

Det tog ett helt år för byborna att flytta sina tillhörigheter mellan tillfälliga boplatser i djungeln till dalen som de helt enkelt kallade "Nueva Chirimoto" – den nya versionen av deras gamla by. Man började bygga bostäder och bruka jorden. Man fortsatte att odla kaffe.

I NORRA PERU har kaffebönans unika förutsättningar att växa till något stort, samt lyfta hela samhällen ur fattigdom. Landet är världens ledande exportör av ekologiskt kaffe. Och det är kvaliteten på kaffebönorna som förändrar odlarnas liv. Fokus riktas

nu mer och mer mot kaffebönans roll som motor i landsbygdens ekonomi. Kvalitetshöjningar är alltså nyckeln. Hjälpmedlen som odlarna önskar sig kan för oss framstå som banalt enkla: plastskynken att torka bönorna under och fungerande vägar. Det betyder att utvecklingen kan gå snabbt, med rätt hjälp. Men i bakgrunden tornar klimatförändringarna upp sig.

I Nueva Chirimoto har kaffet byggt ett helt samhälle ur ingenting. Idag finns vägar och skolor här. Det tar oss ändå flera dygn med flyg och bilresor från huvudstaden Lima att nå dalgången som Miquel Trigos Rodriguez högg sig fram till med machete.

Direkt utanför flygplatsen i Jaen torkas kaffe direkt på marken. Överallt odlas och torkas kaffe, ofta direkt utanför hus, en halv meter från bilvägar. En moped med tre fastbundna getter på pakethållaren känns som en exotisk syn under vår första dag här – men blir snabbt rutin.

VI SES PÅ ett möte med odlarna i kooperativet Aproexport, som är det senaste sättet att organisera sig på. Kooperativet startade här på åttiotalet, när många av odlarna behövde expandera.

– På åttiotalet gick alla vi ihop i ett kooperativ för att få mer makt gentemot köparna, och för att kunna odla en bättre produkt som man kunde ta mer betalt för.

” Jorden här är naturligt ekologisk. Ingen har någonsin haft råd med bekämpningsmedel.

Det faktum att man organiserar sig i kooperativ för att öka kvaliteten på kaffet, samt odla ekologiskt och i samklang med den omkringliggande naturen, har gjort Peru till ett av kaffevärldens föregångsland. Idag är man alltså den största exportören av ekologiskt kaffe i världen.

– Jorden här är naturligt ekologisk. Ingen har någonsin haft råd med bekämpningsmedel, säger Miquel.

Kooperativen lägger tillbaka en liten bit av makten i odlarnas händer. Nu kan man sälja sin produkt utomlands till ett garanterat pris, istället för att som förut frakta kaffet i dagar på åsnor genom djungeln till den närmaste byn, där en ensam köpare ofta kunde diktera priserna. Kooperativet i Nueva Chirimoto gav enskilda fattiga bönder möjlighet att höja kvaliteten på kaffet från denna unika växtplats genom att återinvestera i jorden de brukade, så att den kunde ge bättre skördar nästa gång.

NU GÅR EN viss andel alltid tillbaka in i produktionen och till att ta hand om jorden och naturen omkring odlingarna, då många av kooperativen samarbetar med globala nätverk som ligger bakom Fairtrade och andra certifieringar för ekologisk odling. I samtal med personer på plats i dalgången är det tydligt att medlen fortfarande är små, trots höjningarna i levnadsstandard. Drömmarna här sträcker sig ofta till ett extra lager kläder att ha på sig ute på fältet. Kooperativets nuvarande president, bonden Segundo Dario Gomez Inga, är son till jägaren som ledde bybor-



nas sökande efter en ny boplats till just den här dalgången.

– Vad jag skulle älska är om det gick att skydda folk mot klimatet, mot regn, mot insekter. Och om vi kunde få nya plastkärl att jäsa bönorna i. De flesta här använder fortfarande behållare av trä, eller om de inte har råd med det: plastpåsar som de gräver ned i marken. Det är inte bra för kvaliteten.

Har påverkar klimatförändringarna ditt eget arbete?

– Vädret kan slå om väldigt snabbt. Från sol till regn på femton minuter. Vi behöver all kunskap och hjälp vi kan få för att torka bönorna. Vi lever med det varje dag. Jag började odla här i början av tvåtusen-talet. Då var vinden frisk. Det var svalt precis där vi sitter nu. Idag är hettan och fukten intensiv på ett helt annat sätt. För att bönorna inte ska angripas av fukten måste vi odla högre och högre upp. Vädret gör att vi måste flyg upp i bergen igen. /



I LOVE ECO PERU

Som en del av sitt hållbarhetsarbete stödjer ICA Aproexport i norra Peru. Kooperativet hjälper små familjeägda kaffeodlare att klimatanpassa och effektivisera sina ekologiska jordbruk. För varje köpt kaffepaket från I love eco-serien skänks 1 krona till kooperativets medlemmar. I längden betyder det högre inkomster och bättre livsvillkor för människorna i regionen. Kaffet är även Rainforest Alliance-certifierat vilket innebär att det är odlat med hänsyn till biologisk mångfald, hållbar utveckling och utan konstgödsel och kemiska bekämpningsmedel.

VISSTE DU ATT ...

... Kaffebönor är frön från kaffebäret, som är en stenfrukt. Varje bär på kaffeträdet innehåller två frön. När bären är mogna har de gått från grönt till mörkrött.

... Historien säger att getter i Etiopien upptäckte kaffet på 900-talet; getternas herde märkte att djuren blev ovanligt pigga när de åt av de röda kaffebären.

... I Sverige konsumeras i genomsnitt 9 kg kaffe per person och år, vilket är 3,2 koppar per person per dag.

... Mörkrostat kaffe innehåller mindre koffein än ljusrostat, eftersom mer koffein försvinner vid hårdare rostning.



ESPRESSO MARTINI

2 PERSONER / 15 MIN

Häll 6 cl kall espresso, 6 cl vodka och 6 cl kaffelikör i en shaker eller glasburk med lock. Fyll upp med is. Skaka ordentligt och sila ned i två martiniglas genom en liten finmaskig sil. Toppa med riven choklad eller en kaffeböna.



Recept på kolakakor med kaffe och choklad hittar du på buffe.se.



CHOKLADMOUSSE MED KAFFE

8 PERSONER / ÖVER 60 MIN

INGREDIENSER

1 gelatinblad
200 g mjölkchoklad
3 dl vispgrädde
1 ägg
3 äggulor
½ dl strösocker
2 msk vatten
½ dl kallt starkt kaffe
riven mörk choklad till garnering

GÖR SÅ HÄR

1. Blötlägg gelatinbladet i kallt vatten. Smält chokladen över vattenbad och låt svalna lite.
2. Vispa grädden löst. Vispa ägg och äggulor fluffigt.
3. Koka upp socker och vatten, ta från värmen och rör ner gelatinbladet. Häll ner den varma sockerlagen i äggvispet i en tunn stråle under vispning. Vispa till en fluffig smet.
4. Rör ner den smälta chokladen och kaffet. Vänd sedan ner den vispade grädden lite i taget.
5. Fördela i glas eller koppar och ställ i kylen i minst 2 timmar.
6. Garnerna med choklad.



KAFFEPARFAIT

6-8 PERSONER / ÖVER 60 MIN

INGREDIENSER

125 g vit choklad
1 dl starkt kaffe
3 ½ dl vispgrädde
8 äggulor ca 160 g
1 dl strösocker
3 msk honung
½ dl vatten
mörk choklad att toppa med

GÖR SÅ HÄR

1. Smält chokladen över vattenbad. Rör ner det varma kaffet.
2. Vispa grädden löst. Vispa äggulorna fluffiga.
3. Koka upp socker, honung och vatten. Ta från värmen. Häll ner den varma sockerlagen i äggvispet i en tunn stråle under vispning.
4. Rör ner chokladkrämen i äggvispet och vänd sist ner grädden till en jämn smet. Lägg i en form och frys minst 6 timmar.



NYHET

BRYGGKAFFET FÖR FINSMAKAREN



Du har säkert smakat Qualità Rossa, en italiensk kaffeikon som nu tillsammans med årets ekologiska nyhet iTIERRA! Bio-Organic lanseras som malet bryggkaffe. Vårt kaffe är resultatet av 120 års erfarenhet i konsten att blanda och rosta kaffe. Lavazzas nya bryggssortiment består av speciellt utvalda och varsamt rostade bönor för att förgylla din kaffestund. Det här är bryggkaffet för finsmakaren.

LAVAZZA

TORINO, ITALIA, 1895

CITRON

Citroner skördas året runt och finns i många olika sorter. Både skal och juice används i matlagning. Välj gärna ekologiska citroner om skalet ska användas. Är citronen hård så har den ett tjockt skal och är den mjuk så har den ett tunnare skal.

SMÅCITRUS

Satsumas, clementin och tangerin går under benämningen småcitrus. Både satsumas och clementin är framodlade för att sakna kärnor och är vanligare än tangerin i butik. Satsumas har en något syrligare smak än clementin och ett tunnare skal.

APELSIN

Apelsinen står för 54 procent av all odlad citrus. Frukten smakar bäst rumstempererad. Blodapelsin har en kort säsong och odlas bara på några få platser, främst Sicilien. Ämnet antocyanin, som ger den röda färgen, bildas när temperaturen sjunker.

LIME

Liksom citron har den en syrlig smak men är något mer saftig och aromatisk. Den vanligaste sorten i butik är Persian eller Tahiti Lime. Det finns även en rad andra varianter såsom röd lime, key lime, fingerlime och kefirlime. Kefirlime odlas främst för bladens skull.

YUZU

En syrlig och aromatisk japansk citrussort, som används i matlagning och smaksättning av drycker på ett sätt som liknar lime och citron.

POMELO

En stor rund eller päronformad frukt, ca 20 cm i diameter, med tjockt gulgrönt skal. Klyftornas hinnor är kraftiga och sega och äts därför inte. Smaken är frisk och söt.

SWEETIE

En korsning mellan grapefrukt och pomelo. Den har en söt smak och ett tjockt grönt eller gyllengult skal.

GRAPEFRUKT

Grapefrukten tros vara en naturlig korsning mellan sötapelsin och pomelo. Den har fått sitt namn från engelskans grape (vindruva), eftersom den växer i klasar. Den vita grapefrukten har en beska som den röda saknar.

Smak av *citrus*

Sött, syrligt, surt och fruktansvärt gott. Buffé tittar innanför skalet på vinterns mesta vitaminbomber, citrusfrukter.

ZEINA MOURTADA ÄR populär matbloggare och kock i SVT-programmet *Timjan, tupp & tårta*. Hon är också en stark förespråkare av syra i matlagningen. Både i köket och i kokboken *Zeinas kitchen: Recept från Mellanöstern* är citronen en ständig följeslagare.

– Citron. Jag kan inte leva utan citron. En skvätt citron på maten förhöjer smaken på det mesta.

Zeina Mourtada köper helst ekologiska citrusfrukter, i synnerhet om hon planerar att riva ned skalet i maten.

” Jag kan inte leva utan citron. En skvätt på maten förhöjer smaken på det mesta.

– Det är ju så gott med citruszest i mat eller desserter. I butik brukar jag titta så att skalet ser fint ut och inte är för fläckigt. Jag gillar inte heller när skalet är för tjockt på till exempel citroner. Jag brukar klämma och kontrollera att citrusfrukterna inte känns träiga. Men de ska samtidigt inte vara för mjuka. De ska kännas sådär lagom och härliga.

ZEINA MOURTADA

ÅLDER: 36 år.

BOR: Sollentuna.

GÖR: Driver hemsidan zeinaskitchen.se.

AKTUELL MED: Kokboken *Zeinas kitchen: Recept från Mellanöstern* och programmet *Timjan, tupp & tårta*.



Även i de flesta sallader har Zeina Mourtada citron. Och på tallriken finns så gott som alltid en extra citronklyfta. En förhållandevis ny upptäckt för hennes del är inlagd citron.

– Första gången jag testade att ha inlagd citron i sallad var jag helt lyrisk. Vilken ljuvlig smak salladen fick!

Annica Långvall är dietist, doktorand i måltidskunskap och matbloggare. Apelsin med sötmandel är ett favoritmellanmål berättar hon. Även i Annica Långvalls kök finns alltid just citron, men också ofta lime.

– Jag använder skalet i bakverk och raw food-godis, och saften till fiskrätter och vegetariska grytor som daal och kikärtsgröta. Både citron och lime passar också bra i olika drycker.

Citrussäsongen sammanfaller med förkylningstider. Kan man hålla sig frisk med hjälp av citrus?

– Nej, citrusfrukter är tyvärr inte nyckeln till att stå emot förkylningar. Det finns inga mirakelkurer i några sammanhang när det gäller kost – däremot kan hälsosamma levnadsvanor hålla oss friska och starka längre. Att äta mycket frukt och grönt är absolut en viktig pelare i en hälsosam livsstil. Samtidigt, säger Annica Långvall, är det onekligen så att citrus känns hälsobringande.

– Jag älskar doften av citrus. När jag skalar årets första apelsin kommer starka minnen från tidigare vintrar och jular över mig, och den ljuvliga doften sprider ju sig så snabbt att det känns uppiggande. /

PRESSA CITRUSEN PÅ NYTTIGHETER!

Citrus innehåller mineraler och mycket vitamin C, som bland annat bidrar till att immunsystemet och blodkärlen fungerar normalt och hjälper kroppen att ta upp järn från vegetabiliska källor. Dietisten Annica Långvall tipsar om hur du pressar frukten på mesta möjliga nyttigheter.

1. Ät tillräckligt mycket. En till två citrusfrukter täcker dagsbehovet av C-vitamin.
2. Strunta däremot i detox och juice-dieter. De funkar helt enkelt inte. Varför skulle kroppen må bra av ett så ensidigt näringsintag?
3. Ät hel frukt. Det ger även fibrer vilket är hälsosamt och ger mättnad. Mixa gärna ner hel frukt i smoothie istället för att pressa juice.

CITRUSSHOT MED GURKMEJA

CA 5 DL / 15 MIN

INGREDIENSER

4 stora apelsiner
6 clementiner
2 citroner
30 g färsk gurkmeja
200 g färsk ingefära
2 dl kallt vatten

GÖR SÅ HÄR

1. Skala citrusfrukterna med kniv så allt det vita försvinner. Skala gurkmeja och ingefära.
2. Mixa alla ingredienser slätt i en blender. Sila genom en finmaskig sil. Häll upp på flaska och förvara i kylan.

GRAPEFRUKTMARMELAD

CA 5 DL / ÖVER 60 MIN

INGREDIENSER

1 ½ kg röd grapefrukt
2 dl vatten
1 kg syltsocker
½ dl färskpressad citronjuice

GÖR SÅ HÄR

1. Skala grapefrukten med kniv så allt det vita försvinner. Skär i mindre bitar.
2. Lägg grapefrukt och vatten i en kastrull och koka upp. Låt koka ca 10 minuter. Tillsätt socker och citronjuice, låt koka ytterligare 5 minuter.
3. Häll upp på väl rengjorda burkar. Låt svalna och förvara i kylan.



TIPS!
Citrusshoten
håller ca fyra
dagar i kylskåp.



APELSINCURD

CA 3 DL / ÖVER 60 MIN

INGREDIENSER

1 dl färskpressad apelsinjuice
2 msk färskpressad citronjuice
2 msk finrivet apelsinskal
1 ½ dl strösocker
4 äggulor
75 g smör

GÖR SÅ HÄR

1. Koka upp juice, skal och socker i en kastrull. Vispa ihop äggulorna i en bunke, vispa ner den varma juicen och häll tillbaka i kastrullen.
2. Sjud krämen tills den tjocknar. Ta från värmen och klicka i smöret. Rör till en slät kräm och sila genom en finmaskig sil. Häll upp på en väl rengjord burk och låt svalna. Förvara i kylan. Den håller ca 1–2 veckor.

TIPS!
Frys in äggvitorna och spara till
nästa gång du ska göra maräng.

CHIABOWL MED YOGHURT, POMELO OCH KANELHAVRE

4 PERSONER / ÖVER 60 MIN

INGREDIENSER

2 sweetie eller 1 pomelo
4 dl fet yoghurt (10%)
4 passionsfrukter

Chiapudding

1 burk kokosmjölk 400 ml
4 msk chiafrön
½ tsk vaniljpulver

Kanelhavre

3 dl havregryn
1 tsk malen kanel
2 msk flytande honung

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda alla ingredienser till chiapuddingen. Låt stå i kylan minst 4 timmar eller gärna över natten.

2. Rosta havregrynen i en torr panna tills de får lite färg. Tillsätt kanel och honung och rosta ytterligare 1–2 minuter. Sprid ut bakplåtspapper och låt svalna.

3. Skala citrusfrukterna med kniv och skär i skivor. Dela och gröp ur passionsfrukterna.

4. Fördela chiapudding och yoghurt i skålar. Toppa med citrus, passionsfrukt och kanelhavre.





**Dubbel
ICA-rabatt!**

**Gäller alla resor
nästa vinter.
Boka senast
7/2 2019.**

GRAN CANARIA



SUNPRIME TAMALA BEACH, GAMBIA (BILDEN ÄR EN ILLUSTRATION)

RES TILL VÄRMEN NÄSTA VINTER

Du vet väl att du redan nu kan boka resan till nästa vinter? Och det finns en hel del att välja på för dig som längtar efter sol och värme. Vad sägs om exotiska resmål som Thailand, Aruba, Jamaica och solsäkra Gambia? Eller klassiska favoriter som Gran Canaria och Teneriffa? Just nu bjuder vi på dubbel ICA-rabatt på alla charterresor nästa vinter*. Dessutom dubblar vi ICA-rabatten på alla långdistansresor med reguljärflyg** mellan och oktober och december 2019. Det innebär 1.500:- rabatt på alla långdistansresor och 1.200:- rabatt på övriga resor. **Boka senast den 7/2 på ica.se/ving.**

*Perioden 1/11 2019-30/4 2020. **Gäller paket med flyg + hotell minimum 7 nätter.

Rabatten gäller per nybokning av paketresor. Ordinarie ICA-rabatt är inkluderad. För att få rabatten måste du alltid logga in på ica.se/ving när du bokar. Rabatten syns i prisspecifikationen och dras av vid bokning. Rabatten kan inte ges i efterhand på redan bokade resor.

ALLTID MINST 600:-/750:- RABATT FÖR DIG MED ICA-KORT. GÄLLER NYBOKNINGAR PÅ [ICA.SE/VING](https://ica.se/ving)



Inspireras av @majawarodell



Vi älskar att inspireras av er matlagning! Tagga dina matbilder med #mittbuffe på Instagram och få chansen att synas här.

Vi har pratat med Maja Warodell som står bakom det färgstarka bildflödet @majawarodell på Instagram.

Hur skulle du beskriva ditt Instagram-konto?

– Hos mig hänger du om du vill bli inspirerad till att äta mer växtbaserat på ett enkelt och skönt sätt. Mina följare gillar enkla och färgglada vardagsrecept. Sedan har jag också en genuin och fin kontakt med mina följare via Instagram stories där jag delar allt från när jag lagar currygryta en måndag till dans i köket med barnen.

Vilken är din relation till mat?

– Jag är en helt vanlig amatörkock med kassa kniv-skills som alltid varit matglad och nyfiken. Jag följer nästan aldrig recept, skjuter alltid rejält från höften och smakar mig fram. Det mesta är enkelt och snabbt, och jag planerar sällan för långkok. När jag var liten satt jag på köksbänken bredvid mamma och pappa när de lagade mat, och började sedan experimentera själv som 10-åring med Jamie Oliver som förebild.

Den mest underskattade råvaran enligt dig?

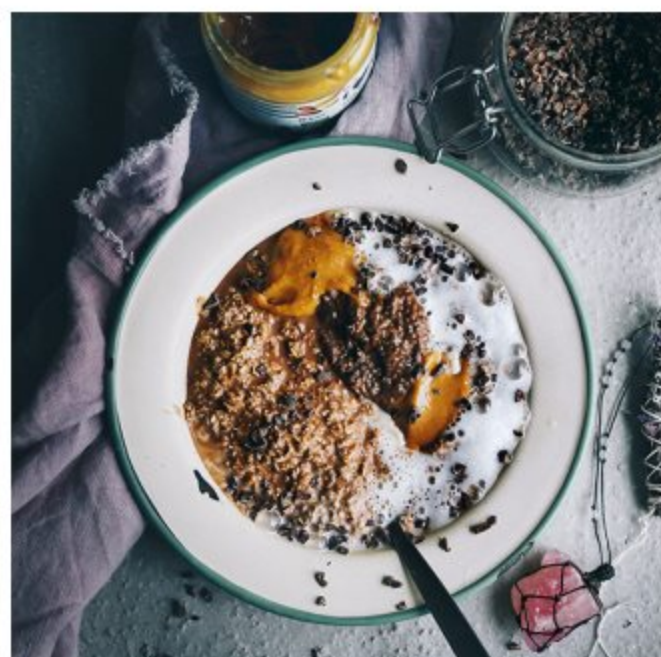
– Tofu! Det är så brett och mångsidigt men har ett dåligt rykte om sig att vara smaklöst. Det går använda tofu i allt från krämiga såser till smakrika "ribs" och fejkbacon. /



"Matig misosoppa med kraftig och umami-rik buljong. ASGOD!"



"Färgsprakande bowl med rostade rotfrukter och kikärter. Min go-to-lunch!"



"Chokladig overnight oats med jordnötsmör och skummad havremjolk."

MAJA WARODELL

ÅLDER: 29 år.

BOR: Södra Öland.

GÖR: Matkreatör, fotograf, driver vegansk cateringfirma.

INSTAGRAMFAVORITER:

@cashewkitchen,

@tuvevessonskan och

@willfrolicforfood.



Kallpressat på flaska

FLASKOR MED PANT!



Boosta dig med vårt juicebarssortiment! Juice är ett gott och enkelt sätt att få i sig frukt och grönsaker. Våra juicer görs på noggrant utvalda färska råvaror av högsta kvalitet. Juicerna är kallpressade för att få fram den bästa smaken. Kallpressat innebär att juicen produceras utan värmebehandling. Frukten pressas långsamt i 4–5 °C och pastöriseras sedan varsamt genom ett högt tryck vilket gör att smaken och näringsämnen bevaras. I sortimentet finns kallpressade juicer, smoothies och shots gjorda på kallpressade frukter och grönsaker. Plastflaskorna har dessutom pant, för att öka miljömedvetenheten och återvinningsfrekvensen.



Fyll på med D-vitamin

I Sverige är soltimmarna under vinterhalvåret få. Då är det extra viktigt att få i sig D-vitamin på andra sätt än genom solens strålar, till exempel livsmedel som fisk, ägg och berikade mejeriprodukter. Våra D-vitaminberikade champinjoner fungerar som extra tillskott av vitaminet, då champinjonerna genom en behandling med UV-ljus bildar ett naturligt högre innehåll av D-vitamin.

Månadens kombo

Att laga mat mitt i veckan kan vara en utmaning. Då gäller det att tänka enkelt och hitta smarta genvägar som inte kompromissar med smaken.

Koka 900 g delikatesspotatis. Värm 1 förp ICA Kycklinggryta franska örter 440 g och tillsätt 3 dl vispgrädde. Servera grytan med den kokta potatisen.





Mera vego!

Från tofu och falafel till schnitzel och grönsaksbullar. Vårt vegosortiment fortsätter att växa och i år lanserar vi så mycket som 50 nya produkter.

Vill du vara med och bestämma hur nästa vegofavorit ska smaka? I Facebookgruppen *Bäst på vego?* har du nu chansen att utveckla en helt ny produkt tillsammans med oss. Vi vill helt enkelt ha din hjälp för att bli ännu bättre på att erbjuda vego i världsklass!



Gör något gott BYT FÄRS!



LÄTTLAGAD VARDAGSHJÄLTE!

Allt som du lagar med köttfärs,
kan du laga med kycklingfärs.



Slutet gott

MED SOFIA NILSSON

HALLOUMI CARBONARA

4 PERSONER / 30 MIN

INGREDIENSER

400 g spaghetti
200 g halloumi
1 msk rapsolja
1 stor riven vitlöksklyfta
2 dl vispgrädde
4 äggulor
1 dl riven parmesan
2 krm salt
½ tsk svartpeppar
½ dl hackad persilja

GÖR SÅ HÄR

1. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Häll av och spar 1 dl av kokvattnet.
2. Skär halloumin i små tärningar. Stek i oljan tills den är gyllene. Tillsätt vitlöken och stek ytterligare 1 minut.
3. Vispa ihop kokvattnet med grädde, äggulor, parmesan, salt och peppar. Häll ner i halloumi-fräset tillsammans med pastan och värm på svag värme under omrörning någon minut. Strö över persilja och servera direkt.



SOFIA NILSSON

Receptansvarig
& matkreatör

Sofia är matkreatör på Buffé och delar med sig av massor av inspiration både i tidningen och på Instagram under @foodbysofia. Här bjuder hon på sina favoritrecept. Vill du synas med ditt recept här? Maila buffe@studiobon.com och döp mailet till "slutet gott".

MANGO- OCH NYPONSMOOTHIE

2 PERSONER / 15 MIN

Mixa 2 dl fryst mango med 2 dl färskpressad apelsinjuice, 2 dl osötad mandeldryck och 1 msk nyponskalsmjöl slätt. Häll upp i två glas och servera direkt.

GRILLAD AVOKADOTOAST

1 PERSON / 15 MIN

Fördela 1 msk pesto, ½ skivad avokado, 1 dl bladspenat eller grönkål, 4 skivor lagrad ost mellan två skivor ljust surdegsbröd. Stek brödet i lite olivolja på båda sidor tills osten smälter eller använd en mackgrill.

Tävla om boken *Fermentera 2.0*

Skicka dina svar och din adress till buffe@studiobon.com med ämnesraden "Fermentera 2.0" eller posta dem till Buffé-redaktionen, Studio Bon, Ringvägen 123, 116 61 Stockholm, märk kuvertet med "Fermentera 2.0". Vi behöver ditt bidrag senast 31 januari. Vi drar tio vinnare som kontaktas via mail eller post. Rätt svar presenteras i nästa nummer.

1. Vid vilken ålder fermenterade Jenny Neikell första gången?

- A 12
- B 15
- C 18

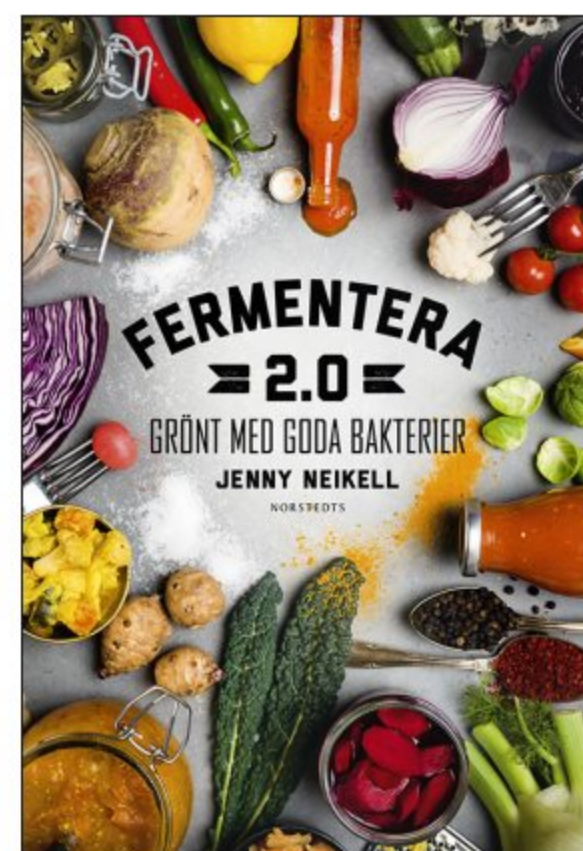
2. Vad heter korsningen mellan grapefrukt och pomelo?

- A Sweetie
- B Cutie
- C Yuzu

3. I vilket kök använder man ofta ghee som matfett till matlagning?

- A Det persiska
- B Det indiska
- C Det etiopiska

Rätt svar från Buffé #12: 1. Färskt 2. Ricotta 3. The Bamboo



Buffé #02 kommer 20 februari

Våra egna varor.
Utvalda med omsorg.



När du köper varor det står ICA på kan du vara säker på att de är noga utvalda. Vi genomför tuffa smak- och kvalitetstester och strävar efter att ta hänsyn till människor, djur och miljö. Vårt sortiment ger dig friheten att välja varor efter både hjärta, mage och plånbok. Alltid med kvalitet i kassen.