

Mathem

B PP Sverige, Port Payé

Ej retur

Avsändare: CityMail Sverige AB, Box 90108, 120 21 Stockholm
Returadress: Mathem i Sverige AB, Slottsbacken 10, 111 30 Stockholm

//

Vi vill ge er världen.
Allt som finns i den
– det kryddiga, det
salta och det söta.



MATHEMS MAGASIN N° 5

Mathem

N° 5



VÄRLDENS GODASTE



SMAKA PÅ KORVHANTVERK

Korta, smala, långa och tjocka. Kryddiga, rökiga, färska eller vego. Varje korv har sin speciella stil och med vårt utbud finns det garanterat en som passar både dig och tillfället. Ett tips! Grilla eller stek dem och servera som tacos. Så gott!



SCANNA FÖR MER RECEPT OCH TIPS.

SCAN – SMAKEN AV SVERIGE



Foto Christoffer Skogsmo



Kanske är det mormors limpå, kåldolmar eller chow mein som får dig att börja drömma. Det sitter så mycket känslor och minnen i mat och smaker. Att äta kokt potatis med skalet på har den effekten för mig. Jag minns en dag på dagis (som man sa då) när min kompis Stefan hade sin pappa på besök. Alla barnen samlades runt honom för han var så härligt busig och rolig att leka med. Vid lunchen lärde han oss att äta potatis med skalet på. Vi hade också på en stor klick smör som fick smälta ner. Han sa att näringen satt i skalet och att det blir godare så. Jag minns att något som varit "äckligt", ja skalet var ju mest bara i vägen, blev en hit. Sedan åt jag bara potatis med skalet på. Och det gör jag fortfarande faktiskt, om jag vet att potatisen är ekologisk. Osäker om det där med näringen stämmer fullt ut, men poängen är att det är ett roligt minne som väcks varje gång jag äter potatis med skal.

Förutom att smaker väcker minnen kan de också ta oss ut på en resa. Få oss att upptäcka nya länder och kulturer. En argentinsk chimichurri tar grillmiddagen till en helt ny nivå. Nya smaker kan också göra att vi får upp ögonen för råvaror vi kanske tröttnat på. Ibland krävs det bara att man lagar dem på andra sätt. Som att ångkoka aubergine till exempel, har du testat det? Den blir helt silkeslen och smakar ljuvligt med tahinisås. Du hittar receptet på sidan 26.

Jag hoppas att du får möjlighet att ge ett smakminne till någon i din omgivning. Och att våra recept, reportage och tips här i magasinet kan inspirera dig till att göra smakresor hemma. Ett plus är att det är snällt mot plånboken och klimatet. Dessutom är det enkelt att göra, alla dagar i veckan.

Sofie Schweinebarth, chefredaktör

Redaktionen

Chefredaktör
Sofie Schweinebarth
Redaktör
Viktoria Hansén
Creative Director
Erik Weidenhielm
Art Director
Karin Löwencrantz
Kock
Mari Bergman
Annonser och försäljning
Carl Johan Sagner

Kontakta oss

Redaktionen
redaktionen@mathem.se
Annonser och försäljning
annons@mathem.se
Kundtjänst
support.mathem.se

Produktion

Mathems magasin
Produceras i samarbete med OTW Communication AB.
Mathem i Sverige AB
Slottsbacken 10
111 30 Stockholm
www.mathem.se

Omslag

Foto: Joel Rhodin
Styling: Christopher Insulander

Repro

Jens Jørgensen

Tryck

Printall

Vi reserverar oss för eventuella förändringar i tjänst och sortiment samt att tryckfel kan förekomma.

Citera oss gärna, bara källan anges.

För insänt ej beställt material ansvaras ej.



4041 0820
Trycksaak

THANKS MILK, WE'LL TAKE IT FROM HERE.



Nº 5

6

VÅRA NYHETER
Känns det grått och trist i skafferiet och kylan? Här är tre produktnyheter som sätter färg på tillvaron. →



10

MALMA GÅRD
← Kött av naturbetande kor som hanerats med stor dos ömhet smakar allra bäst. Vi besökte Malma Gård för att höra om hemligheten bakom deras prisbelönda kött.

14

VÄRLDENS MAT
Ta en tugga av världen! Vår kock Mari Bergman har valt ut de bästa recepten från jordens alla hörn. Enkla att göra och rika i smaken. →



20

I FOKUS
← Matkreatören Jimmy Guos namn - och mat - har varit på allas läppar den senaste tiden. För oss har han skapat rätter till en kinesisk fest.



35

OM MATHEM
← Välkommen att kika in i vårt hypermoderna och alldeles nybyggda lager. En hightech-dröm har gått i uppfyllelse.



49

TEMPERATURER
Att ytan inte är allt vet vi egentligen allihop. Men det blir extra tydligt när det handlar om matlagning.

52

RÄDISAN
En pepprig krabat med mycket smak. Nu är rädisan här! Ät direkt ur jorden eller spana in våra tips på hur du kan tillaga den.



Färgstarkt och nytt

Gör dig redo för en smak- och färgexplosion!
Här kommer tre nyheter du inte får missa. Övriga
med kulört tilltugg på festen eller sätt mer
färg på vardagen.

Hissa gomselet och ge
dig ut på upptäcktsfärd
med Santa Marias nya
kryddmix Sriracha. Din
matlagning kommer att ta
dig till en annan kontinent.

Härligt rosa och fruktig!
Brämhult har skapat
den perfekta lemonaden.
Servera sval eller som
här - iskall. En flaska full-
proppad med citron, yuzu,
äpple och drakfrukt.
Behöver vi säga mer?



El Taco Truck har just skapat
ett nytt uttryck: blått är gott.
De här saltade tortillachipsen
gjorda på blåmajs får mätaren
för fredagsmyset att slå i taket.



Spana in alla
nyheter.

Malma Gård producerar 32 ton premiumkött om året, främst till Mathems kunder. Sofia Wågberg driver gården tillsammans med sin mamma Maria och pappa Anders.



M

Malma Gård. Här är platsen där korna föds upp på kärlek. Det är inte för inte som gården kallas Malma Hilton. Djuren har alltid fräscha sängkläder, blir borstade och bortskämda, och serveras närproducerat gräs. Resultatet: bland det godaste köttet i Sverige.



Att vara bonde är ett hårt arbete som kräver tid och engagemang. Maria jobbade som banktjänsteman och Anders var flygdrifttekniker när de bestämde sig för att påbörja drömmen om en egen gård med naturbete. De började med fem tackor och har i dag ungefär 300 djur på gården.

PAPPA ANDERS FIXAR en trasig grind, dottern Sofia sprutar in ny halm i stallarna och mamma Maria visslar på kossorna som kommer lunkandes med sina kalvar. På Malma Gård på Värmdö utanför Stockholm händer något hela tiden.

Här bor 230 nötkreatur och 77 tackor. Sommartid strosar de i de oändliga naturbeteslagarna som består av både ängar och skog.

– Kor är konstruerade för att äta gräs, säger Anders.

När djuren flyttar in för vintern får de Malmas egen vallfröblandning med örter, gräs och klöver. Fodret påverkar såväl smaken som doften på köttet.

Det är nu 15 år sedan Anders och Maria förverkligade sin dröm och byggde gården. Att bli bönder var inget självklart val – Anders var flygdrifttekniker och Maria banktjänsteman.

– Vi började med fem bråkande tackor bakom huset, skrattar Maria.

2008 tog de över arrendet där Malma Gård i dag är uppbyggd. Då var gården igenväxt och man såg bara skog, men med hjälp av gamla kartor från 1750-talet och framåt, återskapades 400 hektar åker- och betesmark i samarbete med WWF.

– Vi fick röja och dika och dränera, och byggde över sex mil stängsel. De första åren jobbade vi dygnet runt! Problemet är att det är så roligt att man glömmer bort sig själv, säger Anders.

– Allt är på djurens villkor för vi vill veta att de mår bra. Jag brukar kalla det här för Malma Hilton – ett lyxhotell för kor där vi varje dag bäddar halmbädden med ”nya sängkläder”, inflikar Maria och kliar kossan Saga, en av gårdens matriarker, på pannan.

Dottern Sofia var först måttligt förtjust i föräldrarnas nya yrkesval. Men 2018 klev hon själv in i företaget och förälskade sig snart i livet med djuren.

– Ingen dag är den andra lik, det är nya utmaningar varje dag. Jag är stolt över att mina föräldrar har skapat detta. Så fort jag åker på semester saknar jag våra kossor.

Inte för att det blir så mycket semester när man föder upp 100 kalvar om året som på 22 månader ska gå upp 600 kilo i vikt – med endast gräs som föda.

– Våra djur får två sommarlov, ett med mamma och ett med sina kompisar. Och så har de mormor Saga som går med och håller koll, säger Maria, och tillägger att de gör allt för att djuren ska må bra från första till sista andetag. Gården har ett eget slakteri för att djuren ska slippa stressen att åka till en främmande slaktanläggning.

– Det är avsevärt mycket dyrare, men känns bättre i magen, säger Maria.

Malma producerar 30 ton närproducerat premiumkött om året, främst till Mathems kunder.

– Vi vill leverera kvalitet. Vårt kött har en tjock fettkappa och är fint marmorat. Det är fett som är smakbärande.

Oxfilen är ständigt slutsåld och den smakrika fårsen en storsäljare. 2022 vann de pris som Årets Nötköttsföretagare i Mälardalen.

– Vårt kött smakar och doftar kött, säger Maria.

MALMA GÅRD

- Malma Gård drivs av Anders och Maria Wågberg och deras dotter Sofia. Gården har tre anställda.
- Här finns 230 nötkreatur varav 77 dikor, cirka 150 kalvar och ungdjur på tillväxt och 4 tjurar. På gården bor också 77 tackor som får 1 till 2 lamm var om året.
- Växande djur äter 15 till 20 kilo gräs per dag.
- Ett slaktat djur väger cirka 330 kilo, varav 120 kilo går till nötfärs och cirka 80 kilo till olika detaljer.
- Varje år produceras 30 ton kött.

//
Jag brukar kalla
det här för Malma
Hilton – ett lyxhotell
för kor.



Världens bästa mat

Vi vill ge dig världen. Allt som finns i den – det kryddiga, det salta och det söta. Tuggmotståndet och det lena. Värmen och svalkan. Vi har hämtat hem de allra bästa recepten från jordens alla hörn till ditt kök. Och vi lovar att de inte kostar skjortan. Världen har aldrig smakat så bra!

- HAWAII** – fusionköket med oväntade kombinationer s 16
KINA – när allt handlar om balans, yin och yang s 20
ÖSTAFRIKA – syrligt och solvarmt i en gryta s 31
ARGENTINA – asado är vägen till landets hjärta s 43



Hawaii. Den hawaiianska maten är något utöver det vanliga. Med en lång historia av influenser från olika kulturer bjuder den på en brokig smakfest som får dina smaklökar att dansa hula.

Huli huli chicken med stekt kokosris

”Huli” betyder ”vända” på hawaiianska och det ropade middagsgästerna när det var dags att rotera kycklingen på grillen. Ananas och kokosris får den här lättfixade rätten att smaka sommar.

🕒 1 ½ tim 🍴 x 4

Ingredienser

Kyckling

900 g kycklinglårfilé
1 msk riven ingefära
2 st vitlöksklyftor
1 dl ananasjuice
2 msk ketchup
2 msk kycklingfond
4 msk japansk soja
1 msk sesamolja
2 msk farinsocker

8 st grillpinnar
1 st ananas

Stekt ris

4 port långkornigt ris
½ dl riven kokos
3 st salladslökar
2 msk rapsolja
1 tsk flingsalt
1 tsk jalapeño-flakes
1 st lime

Gör så här

- **Kyckling:** Skär kycklingen i mindre bitar.
- Skala och riv ingefära och vitlök och blanda med ananasjuice, ketchup, kycklingfond, soja, sesamolja och farinsocker i en bunke. Lägg ner kycklingbitarna och låt marinera i kyl i minst 1 timme.
- **Stekt ris:** Koka ris enligt anvisning på förpackningen. Låt sedan riset svalna ordentligt.
- **Kyckling:** Trä kycklingbitarna på spett och grilla dem i en grillpanna eller på utegrillen runt om så att de får en fin gyllene grilllyta. Sänk värmen på grillpannan eller flytta över spetten till indirekt värme på utegrillen och låt dem steka klart på lägre värme.
- Skär ananassen i stavar eller stora klyftor. Grilla ananasbitarna så att de får en gyllene grilllyta och blir saftiga och mjuka inuti.
- **Stekt ris:** Rosta kokos gyllene i en torr stekpanna. Häll över i en skål. Strimla salladslöken.
- Hetta upp stekpannan med rapsolja och stek riset tillsammans med flingsalt och jalapeño-flakes.
- Lägg upp riset på ett fat och tillsätt rivet limeskal och pressa över limesaft. Strö över rostad kokos och salladslök. Servera med kyckling och grillad ananas.



Lomi lomi salmon

En kall och fräsch sidorätt. "Lomi lomi" är hawaiianska för att massera – en påminnelse om att gnida in laxen med salt och att blanda den ordentligt med övriga ingredienser.

🕒 15 min (plus 1 dygn i kyl) 🍴 x 4

Ingredienser

300 g färsk laxfilé
2 msk grovt salt
1 st gul lök
2 st tomater
3 st salladslökar

Tips på smaksättningar:

- Limejuice
- Sesamolja
- Chilipeppar
- Jalapeño

Gör så här

→ Skär bort skinnet på den färska laxfilén. Gnid in laxen ordentligt med salt på båda sidor. Plasta och lägg laxen i en form. Ställ in i kylen i ett dygn.

→ Skölj bort saltet från laxen och torka den torr. Tärna laxen smått.

→ Skala och finhacka lök, tärna tomaterna och strimla salladslöken. Blanda samman alla ingredienser ordentligt under 2-3 minuter så att alla smaker kommer fram. Lägg upp laxsalladen i portionsskålar och servera.

→ Smaksätt med limejuice, sesamolja eller krydda med chili och jalapeño. Smaka dig fram eller ät naturell för en mild och god smak.



Hawaii shave ice

Svalka dig med hyvlad sorbet och hemgjord jordgubbslush. En barnligt god efterrätt som barnen kan slänga ihop själva.



Skanna för att se receptet.

MED YIN OCH YANG I KÖKET

“Mat är som språk som förflyttar sig över jorden. Ett levande uttryck som repeteras varje dag och blir något nytt varje gång. En typ av evolution där maten förändras utifrån olika förutsättningar. Det är som att alla kan sjunga samma sång, men den kommer att låta olika.”

Kina. Jimmy Guo lärde sig älska mat genom sin mamma Anlin. Ett av hans bästa tips för att lära sig laga mat är att äta mycket. Vår kock Mari Bergman träffade Jimmy för ett samtal om kinesiska smaker och hans stora matkärlek.



OM JIMMY

Namn: Jimmy Guo.
Ålder: 31 år.
Bor: Stockholm.
Gör: Kock och författare till "Mitt kinesiska skafferi".
 Kom på andra plats i Sveriges Mästerkock 2022.

Jimmy, jag är så glad över att få prata kinesisk matlagning med dig. Berätta – hur kommer man lättast i gång?

– Det kinesiska köket är enormt med en flera tusen år lång historia, så det är tyvärr i princip omöjligt att äta sig igenom det, haha. Men någonstans måste man börja. Det bästa sättet är att laga mat man redan känner igen – som nudlar, dumplings och wokrätter.

Jag tror att många är nyfikna på det kinesiska köket. Kan du berätta om skillnaden mellan Kinas olika matregioner?

– Den stora skillnaden är mellan det tempererade klimatet i norr och det mer tropiska i söder. I norr odlas mycket vete, vilket gör att man äter mycket nudlar, dumplings och olika typer av pannbröd. I söder äts mer ris och risnudlar, tillsammans med en större variation av örter, grönsaker, fisk och skaldjur som klimatet ger tillgång till. Sedan finns också de tre köken från provinserna Sichuan, Guizhou och Hunan som är kända för sin chilihetta.

Sichuan känner nog många igen som en av det kinesiska kökets otroliga smaksättare. Det får mig att tänka på uttrycket målå. Vad är det?

– Målå är en av tjugofyra olika smak-

profiler i det sichuanesiska köket där man kombinerar sichuanpeppar och chili. Målå är ordet för den där pirriga lätt bedövande känslan i munnen som sichuanpepparn ger. Lå är ordet för chilihetta.

Vad ska man tänka på om man vill bjuda på en kinesisk middag?

– Balansen! Det tycker jag är viktigare än att man tänker enbart sichuan eller enbart kantonesiskt. Välj fem till sex rätter till riset: något starkt, mildt, sött, salt, friterat, ångkokt eller wokat. Och kanske en soppa. Rätterna kan ställas på bordet allt eftersom. Det viktigaste är att man får ihop en måltid med stor variation av smaker, texturer och temperaturer. Då blir summan av måltiden större än varje enskild rätt som kan vara rätt enkel. Tänk yin och yang.

Du pratar ju ofta om yin och yang ...

– Ja, matlagning handlar om balans. Yin och yang innebär att man hittar, varierar och möter egenskaperna som finns i en råvara. Tänk att rött kött, chili och varma kryddor hör till elementet eld. Medan ljusa proteiner som ägg, örter och grönsaker, som ger svalka, hör till vattnets element. Sedan finns en återkommande grundsmak som man känner igen på doften och som återkommer väldigt

ofta över hela Kina. Det är en smakkombination som kallas "the holy trinity" och består av vitlök, ingefära och salladslök. **Varifrån kommer din kärlek till mat?**

– Jag har alltid tyckt om att äta och som liten var jag nog ett barn med väldigt stor aptit. Min mamma prioriterade alltid att äta gott och hon lät mig alltid vara med i köket. Jag lärde mig smaken av kärlek och omsorg. De minnena har spelat enormt stor roll för mig.

Att laga ny sorts mat kan vara en utmaning för många. Vilka är dina bästa tips för att lyckas?

– Övning och erfarenhet. Laga mycket mat! Ett tips är också att äta mycket och vara nyfiken på nya smaker. Bara testa, testa och laga, laga. Det är ju kul! Låter man kärleken styra och lagar det man tycker mest om – då kan det bara bli gott. **Berätta hur du tänkte när du komponerade recepten som är med i magasinet?**

– Att det ska vara sådant som är relativt lättlagat. Som läsaren känner är lite nytt, men också att de får känslan av "jaha, det är så här man gör". Att det inte är svårare än så och att maten går att laga utan att man behöver vara ett proffs. Det kinesiska köket kan vara enormt sofistikerat, men också väldigt enkelt.


Kronfågel

ChickyPack MED RATATOUILLE & RÅSTEKT POTATIS



Vill du laga den här rätten? Skanna koden för att lägga alla ingredienser i din varukorg på mathem.se.

100% SVENSK KYCKLINGFILEÉ
HELT UTAN TILLSATSER.
Lika stora. Lika goda.

Bjud på kinesisk fest



Ångkokt aubergine med tahinisås

Har du inte redan en bambukorg kan det vara roligt att investera i en. Auberginen blir silkeslen efter ångbadet.

🕒 20 min 🍴 x 4

Ingredienser

Aubergine

1 st	aubergine, 400 g	1 msk	strösocker
¼ tsk	salt	1 msk	chiliolja, se recept på sid 27
2 st	vitlösklyftor		
2 msk	tahini		
1 ½ msk	chinkiangvinäger	Topping	
2 msk	ljus soja	1 st	salladslök
2 tsk	sesamolja	½ kruk	koriander
		2 tsk	sesamfrön

Gör så här

- Koka upp en stor kastrull med vatten.
- Skär auberginen i 2 centimeter tjocka stavar och strö över salt.
- Ångkoka auberginen i en bambukorg över kokande vatten i 5–6 minuter tills auberginestavarna är helt mjuka.
- Skala och riv vitlök och blanda med tahini, vinäger, soja, sesamolja, socker och chiliolja i en skål. Späd med lite vatten så att konsistensen blir lagom rinnig.
- Fördela lite mer än hälften av tahinidressing-ingen på ett fat och lägg auberginebitarna över. Ringla över resterande dressing och toppa med strimlad salladslök, finhackad koriander och sesamfrön. Ringla över lite extra chiliolja.

Wokad sötsur potatis

Så här har din potatis aldrig smakat förr! Socker och ättika gör susen i den här lättlagade och smakrika rätten.

🕒 20 min 🍴 x 4

Ingredienser

300 g	fast potatis	2 msk	chinkiangvinäger
2 msk	ättika		
2 msk	rapsolja	1 msk	strösocker
1 st	vitlösklyfta		salt
2 tsk	sichuanpeppar	½ kruk	koriander

Gör så här

- Skala och skär potatisen i 2 millimeter tunna strimlor, använd gärna en mandolin.
- Lägg potatisen i vatten så att det precis täcker. Tillsätt ättika och låt stå i 10 minuter.
- Hetta upp 2 matskedar olja i en stekpanna eller wok på medelvärme. Tillsätt hel vitlösklyfta och sichuanpeppar och stek i ett par minuter tills oljan tagit smak och vitlöken är lätt gyllenbrun. Var försiktig med att inte bränna kryddorna.
- Fiska upp sichuanpepparn och vitlösklyftan från oljan med en hålslev.
- Sila av potatisen och torka den lite med hushållspapper.
- Hetta upp den smaksatta oljan på hög värme och woka potatisen i oljan. Stek under omrörning i cirka 3 minuter tills den inte längre är rå men fortfarande krispig.
- Stäng av värmen och tillsätt vinäger och socker. Smaka av med salt och lägg upp potatisen på ett fat. Toppa med finhackad koriander.



Chiliolja grundrecept

Chilioljan är en bra bas om du vill laga kinesiskt. Funkar också fint som topping när den smaksätts med salt, jordnötter eller rostade sesamfrön.

🕒 15 min 🍴 x 1 sats

Ingredienser

2 dl	rapsolja
1 st	kanelstång
1 st	stjärnanis
1 msk	sichuanpeppar
1 dl	milda kärnfria chiliflakes, t ex espelettepeppar eller gochugaru

Gör så här

- Lägg alla ingredienser förutom chiliflakes i en liten kastrull och sätt på medelvärme. Låt det bubbla på medelvärme i 125 grader i 10 minuter.
- Lägg chiliflakes i en värmetålig skål och häll över oljan genom en sil. Rör om och låt svalna. Förvara chilioljan i en lufttät burk i rumstemperatur.

Wontons med fläsk i sojavinäggrett

Ingefäran och fläskköttet är några av det kinesiska kökets bästa kompisar. Tillsammans utgör de en spännande harmoni där de berikar varandra.

🕒 20 min 🍴 x 4

Ingredienser

Wontons

1 pkt	wontonark
2 st	salladslökar
1 tsk	färsk riven ingefära
1 st	vitlösklyfta
300 g	fläskfärs
1 ½ msk	ljus soja
1 krm	malen vitpeppar
2 tsk	sesamolja
2 tsk	strösocker
¾ tsk	flingsalt

Sojavinäggrett

1 tsk	färsk riven ingefära
1 st	vitlösklyfta
4 msk	ljus soja
3 msk	chinkiangvinäger
2 tsk	strösocker
2 tsk	sesamfrön
3 msk	chiliolja, se recept på sid 27

Topping

1 st	salladslök
½ kruka	koriander
2 tsk	sesamfrön

Gör så här

→ **Wontons:** Ta ut wontonarken och låt dem tina i rumstemperatur.

→ Finhacka salladslök, skala och riv ingefära och vitlök. Blanda ihop med fläskfärsen i en bunke och tillsätt soja, vitpeppar, sesamolja, strösocker och salt. Rör om ordentligt i cirka 3 minuter, tills färsen känns homogen.

→ Fukta kanterna på wontonarket med lite vatten och lägg på cirka 1 tesked fyllning. Vik ihop på valfritt sätt men se till så att degen sluter tätt och att det inte finns några luftbubblor. Lägg på en mjölad bricka. Gör likadant med alla wontonark.

→ Koka upp en stor kastrull med vatten.

→ **Sojavinäggrett:** Skala och riv ingefära och vitlök. Blanda ihop med övriga ingredienser i en skål.

→ **Wontons:** Koka wontonsen i cirka 3–4 minuter. Rör om försiktigt så att de inte fastnar i botten på kastrullen eller i varandra.

→ Lägg upp i portionsskålar eller på ett stort fat. Ringla sojavinägretten över. Toppa med finhackad salladslök, koriander och sesamfrön.





Vegetarisk chow mein

En klassiker i det kinesiska köket som kan tillagas på många olika sätt. Här gör de olika svampsorterna rätten extra mustig och rik på umami.

🕒 20 min 🍴 x 4

Ingredienser

Wok

200 g torkade ägg-nudlar
100 g ostronskivling
100 g shiitake
1 st morot
1 st gul lök
3 st salladslökar (endast gröna delen)
4 msk rapsolja
salt

Sås

2 msk ostronsås
1 msk ljus soja
2 tsk mörk soja
2 tsk strösocker

Topping

180 g böngroddar
sesamolja
1 nypa malen vitpeppar

Gör så här

→ **Nudlar:** Koka nudlarna enligt förpackningens anvisning. Skölj dem sedan med kallt vatten och låt dem rinna av ordentligt. Blanda runt nudlarna med 1 matsked olja och sprid ut på en plåt så att de får torka ut något.

→ **Sås:** Blanda ihop alla ingredienser till såsen i en skål och ställ åt sidan.

→ **Grönsaker:** Skiva svampen. Skär morötterna i tändsticks-tunna strimlor, skala och skiva löken på längden. Skär salladslöken i batonger eller på tvären till strimlor. Tänk att alla grönsaker ska få en avlång form som liknar nudlarna vilket gör rätten enklare att äta med pinnar.

→ **Wok:** Hetta upp en wokpanna eller stor stekpanna med 1 matsked olja. Börja med att steka svampen så den får fin färg. Håll över svampen i en skål och krydda med salt.

→ Låt woken bli riktigt varm igen och tillsätt ytterligare 1 matsked olja. Woka gul lök och morot hastigt så att de behåller sin krispighet. Håll över i skålen med svampen.

→ Låt woken bli riktigt varm igen och tillsätt ytterligare 1 matsked olja. Tillsätt nudlarna, sprid ut dem i woken och stek i 1-2 minuter så att de får lite färg. Tillsätt svampen, grönsakerna och såsen. Woka under omrörning tills såsen kokat in. Stäng av värmen.

→ Vänd ner salladslök, böngroddar, sesamolja och krydda med vitpeppar. Servera med detsamma.



VI ÄR KUNGAR
OCH DROTTNINGAR
I VÅRA EGNA KÖK.



Östafrika. Khadija Mohamud är matprofilen och kokboks-författaren med över 60 000 följare på Instagram. Hon älskar mat från hela världen, men allra mest slår hjärtat för östafrikanska smaker.

Berätta om recepten som vi har med här i magasinet.

– Min mamma bakade alltid sabaayad när jag var liten. De är superlätta att göra och så goda att man kan äta dem till frukost, mellis och som tillbehör till grytor. Alla som jag serverat sabaayad älskar dem, både vuxna och barn. Ringra bateta är en nyttig och lättlagad vegetarisk rätt från Tanzania som jag lärt mig av en kollega när vi hade tjejträff och alla skulle ta med sig mat från sitt hemland. Det var ett fantastiskt sätt att lära känna smaker från andra länder. I ringra batetan är det rökt paprika, chili och spiskummin som sätter karaktären.

Du flyttade till Sverige som vuxen, men började laga mat redan när du var barn. Hur påverkas du i dag av dina matminnen från Somalia?

– Den mat du äter genom livet formar dig som person. Jag lagar mat från hela världen, men somalisk mat ligger så klart närmast mitt hjärta. När min mamma gjorde piroger doftade det xabuusa, en vanlig somalisk krydda, i hela huset.

Det var fantastiskt! Jag minns känslan när jag var barn och vi satt på golvet i en ring och åt med händerna från ett stort fat som stod i mitten. Att sitta tillsammans, alla syskon, var en otrolig känsla. Jag vill att mina barn ska få uppleva det – så en gång i veckan äter vi på det viset.

Hur gör du för att få med barnen i matlagningen?

– För att det ska bli roligt har vi olika landsteman där de får välja ett land och så lagar vi mat från det landet i en hel vecka. Barnen tar reda på vilka rätter de vill ha från länderna. Häromdagen lagade vi en risrätt från Tunisien. Men det var inte bara maten de blev intresserade av utan också själva landet och hur folket lever.

Nu behöver man också tänka på kostnaden för mat. Hur gör du?

– Jag tänker att man kan utgå från det man har hemma och sedan hitta ett sätt att variera med smaksättare och kryddor. Har du inte alla ingredienser så tar du det du har och följer receptet så mycket du känner för och kan. Kom ihåg att vi är kungar och drottningar i våra egna kök.



Låt den söta potatisen och auberginen möta den syrliga tomatsåsen i den här rätten från Tanzania. Tunnbröden, sabaayad, är perfekta för barnfamiljen att alltid ha hemma, till grytor såväl som till mellis.

Ringra bateta

🕒 40 min 🍴 x 4

Ingredienser

Grönsaker

300 g potatis
500 g aubergine
salt och svartpeppar
4 msk rapsolja

Tomatsås

1 st gul lök
3 st vitlöksklyftor
1 msk färsk riven ingefära
2 st röd chilipeppar
1 msk olivolja
1 tsk torkad koriander
1 tsk malen spiskummin

1 tsk rökt paprikapulver
2 msk tomatpuré
390 g krossade tomater
2 dl vatten
1 st tärning grönsaksbuljong
salt och svartpeppar

Topping

½ kruka koriander
1 msk olivolja
salt och svartpeppar

Gör så här

- Värm ugnen till 200 grader.
- **Grönsaker:** Skala potatisen och skär i bitar. Skär aubergine i bitar.
- Lägg potatis och aubergine i en ugnsfast form. Krydda med salt och peppar efter smak. Ringla över olja och baka i mitten av ugnen i 25 minuter.
- **Tomatsås:** Skala och finhacka lök. Skala och riv vitlök och ingefära. Finhacka chilipeppar.
- Hetta upp olja i en kastrull och fräs lök, vitlök, chili och ingefära under omrörning. Tillsätt koriander, spiskummin, rökt paprikapulver och tomatpuré och fräs under omrörning i några minuter.
- Tillsätt krossade tomater, vatten och buljong. Låt såsen puttra under lock i 20 minuter.
- Smaka av såsen med salt och peppar och vänd ner finhackad koriander men spara lite till garnering.
- Häll upp tomatsåsen på ett fat och toppa med de ugnsbakade grönsakerna. Ringla över lite olivolja och toppa med koriander. Servera gärna med nystekt tunnbröd.

Sabaayad

🕒 50 min 🍴 x 8 st bröd

Ingredienser

6 dl vetemjöl
1 tsk salt
1 msk strösocker
2 msk rapsolja
3 ½ dl ljummet vatten

1-2 dl vetemjöl till kavling
2 msk rapsolja till pensling

Gör så här

- Blanda ihop mjöl, salt, socker och olja i en bunke. Värm vattnet till ljummet och tillsätt det. Arbeta ihop degen med en slev.
- Mjöla din arbetsyta och knåda degen i cirka 5 minuter.
- Dela degen i 8 lika stora bollar och låt dem vila under bakduk i 10 minuter.
- Kavla ut varje boll till en fyrkant, 15x15 centimeter. Pensla med lite olja och vik ner den övre delen mot mitten. Vik upp den nedre delen ovanpå. Vik sedan ena sidan av rektangeln mot mitten och vik den andra sidan så att den hamnar ovanpå. Gör likadant med alla degbollar.
- Låt dem vila i 10 minuter. Kavla ut degpaketen till fyrkanter igen, 20x20 centimeter.
- Stek bröden i en torr stekpanna på medelvärme. Pensla ovansidan med olja innan du vänder brödet.

PASTA *Valentini*
- NATURALMENTE BUONA -

Pastakonst från familjen Valentini
i genuina Toscana. Finns i fem
smaksättningar.



TORRES CHIPS

Torres spröda och lyxiga tryffelchips
från Spanien. Naturliga råvaror av högsta
kvalitet med en ren smak av tryffel.



Ritchie Lemonad - en ren njutning

100 % naturliga ingredienser, sötdad med
rörsocker och utan konserveringsmedel.

*Cola zero sötas med stevia, erythritol
och en nypa sukralos - vilket gör
Ritchie cola zero nästan 100% naturlig.*



Ritchie



Lar

Äntligen klart! 36 000 kvadratmeter toppmodern logistik.

sbo

da →

**Gastro
import**
EST. 1988
www.gastro-import.se

Välkommen

Vårt nya Stockholmslager förverkligar en hightech-dröm. Nu kan medarbetarna koncentrera sig på det som kräver extra omsorg. För här hjälper teknik och automation till med logistiken och de tunga lyften.

MILJÖCERTIFIERAD

Larsboda är certifierad som Miljöbyggnad Guld och försörjs till stor del av egen förnybar el från solcellerna på taket. Det är faktiskt Stockholms största solcellsanläggning. I garaget kan 300 fordon laddas. Målet är att alla bilar ska vara eldrivna i framtiden.

Klicka in här



Den nyutvecklade "påsresroboten" suger upp kassar, vecklar ut dem och ställer dem i lådor innan de åker iväg för att packas.



Lådor fyllda med matvaror på väg mot den automatiska sorteringsbufferten, där de sedan skickas vidare till bilarna. Med teknik sorteras lådorna så att de hamnar i rätt ordning inför rutten.



"Det här är ett lyxhotell i jämförelse med det gamla lagret", säger Elias El Qortobi, områdeschef för verksamhetsstyrning.

TOMTEVERKSTAN 2.0. Så kan vårt nya lager i Larsboda beskrivas. Kassarna går på rullband och skickas med automatiska hissar kors och tvärs i den gigantiska lokalen. Med hjälp av medarbetare och transport- och sorterings-teknik packas här uppåt 50 000 matkassar om dagen.

Tanken på att bygga ett nytt lager hade funnits i flera år, utmaningen var att hitta rätt läge.

– Under pandemin växte Mathem explosionsartat och att driva en så storskalig verksamhet på det gamla lagret i Bromma var inte längre möjligt. Vi behövde en stor anläggning så centralt som möjligt för att kunna ge snabb service till kunderna, säger Henrik Peitz, operativ chef.

Att tidsplanen för bygget har hållits, trots en pandemi som påverkat verksamheten, är en bedrift som Henrik Peitz är stolt över. Att skicka iväg den första Mathem-bilen från Larsboda i december var en viktig milstolpe.

STOLT BERÄTTAR HENRIK om den toppmoderna, automatiserade logistikanläggningen. Med 36 000 ljusa och luftiga kvadrat fördelade på två plan är den mer än dubbelt så stor som det tidigare lagret. En uppgradering i alla avseenden för både kunder och medarbetare när det gäller såväl utrymme och teknik som effektivitet och arbetsmiljö. Tidigare gick medarbetare manuellt runt med vagnar och plockade beställda varor. Nu rullar lådorna fram till medarbetaren som fyller kassarna med varor.

Men att byta logistikanläggning är minst sagt en gigantisk apparat. Henrik beskriver det som "en hjärttransplantation under ett maratonlopp".

Han förnekar inte att det var turbulent i början när alla skulle lära sig jobba på nya sätt samtidigt som den nya tekniken trimmades in. Det finns tiotusentals varor och det måste bli rätt varje gång en medarbetare ska plocka dem. Det är viktigt att all mat, framför allt frukt och grönsaker, packas bra så de håller hög kvalitet hela vägen hem till kund.

ETT AV HUVUDMÅLEN med Larsboda är att erbjuda Sveriges bästa logistikarbetsplats och chauffören Elin Klingberg är mer än nöjd:

– De har tänkt på allt! Allt är superlyxigt. Här får man träffa alla kollegor på ett annat sätt, tidigare träffade jag bara folk från distribution. Gemenskapen blir en annan – nu är alla ett "vi". Den nya avdelningen som fyller och tömmer bilarna är ett enormt lyft för oss chaufförer.

Att flytten är lyckad intygas av Elias El Qortobi, områdeschef för verksamhetsstyrning:

– Det här är ett lyxhotell i jämförelse med det gamla lagret och det påverkar stämningen mycket. Tidigare hade vi inte fönster, men att se solen gå upp varje morgon gör mycket. Att få vistas i så fina fräscha lokaler påverkar inte bara arbetsmoral, utan allt.



"Det börjar och slutar med medarbetaren. Att vi kan erbjuda en bra arbetsplats med den här typen av modern teknik kommer också att genomsyra leveranserna till våra kunder."



"Det som gör anläggningen unik är att vi kan producera 1 000 kompletta leveranser i timmen, 362 dagar om året. På gamla lagret hade vi fyra utportar till 350 bilar. Här har vi 20 portar", säger Henrik Peitz, operativ chef.













På övre planet får kassen en etikett med kundens namn och adress. Sedan skickas den vidare till sorteringsbufferten för att packas i bilarna.

Rullbanden tar lådorna med kassarna genom lagret. En del går mot den varma avdelningen, andra mot den för kyl- och frysvaror.

Frukost, fika eller AW?

Med våra färdiga paket kan du enkelt sprida glädje och mätta magar. Följ schemat för att se vilket paket som passar bäst. Självklart funkar de både på jobbet och hemma. Och du kan anpassa innehåll och portioner.

	Morgon	Dag	Kväll
Önskar en bra start på dagen →	LILLA FRUKOSTPAKETET En enkel frukost att njuta av på jobbet eller klassresan.		
I kväll är det min tur att bjuda hem bokcirkeln →	→ Lägg ett färdigplanerat paket i varukorgen och tillställningen kan snart börja! 		LILLA AW-PAKETET En härlig mix av bland annat chark, ost, chips och choklad.
Sugen på en bulle eller två →		LILLA FIKAPAKETET Perfekt för den enkla och goda fikastunden.	
Jag, eller någon jag bryr mig om, fyller år →	STORA FRUKOSTPAKETET En matig och lite lyxigare frukost att samlas kring.	STORA FIKAPAKETET Allt för den festligare fikastunden med både fikabröd och äppelmust.	STORA AW-PAKETET En festlig blandning av chark, ost, choklad, nötter, vindruvor, alkoholfri dryck med mera.
Mingel på jobbet eller hemma →			STORA AW-PAKETET En festlig blandning av chark, ost, choklad, nötter, vindruvor, alkoholfri dryck med mera.
Ge mig energi för att orka, tack →		SNACKSPAKETET När du och omgivningen behöver piggas upp med uppfriskande ingefärsshot, nötter, frukt med mera.	
Dags att tacka av en kollega →	 Skanna koden för att komma till paketen.	STORA FIKAPAKETET Allt för den festligare fikastunden med både fikabröd och äppelmust.	STORA AW-PAKETET En festlig blandning av chark, ost, choklad, nötter, vindruvor, alkoholfri dryck med mera.
Något gott i glaset att skåla med →			DRYCKESPAKETET Festliga alkoholfria drycker och engångsglas.



Argentina. Snabbaste vägen till Argentinas hjärta sägs gå genom asado, som är namnet på den sociala tillställningen och själva grilltekniken. Så sätt fart på grillen och ring in nära och kära! Självklart bjuder det argentinska köket också på en massa vegetariska läckerheter.

HETT FRÅN GRILLEN



Psst! Visste du att argentinarna har världsrekordet i att äta nötkött? Cirka 70 kilo per person och år, jämfört med svenskarnas 25 kilo.

Asado

Flankstekens djupa köttsmak passar perfekt till de kryddiga korvarna och grönsakerna.

🕒 50 min 🍴 x 4

Ingredienser

600 g	flankstek	1 st	aubergine
2 tsk	flingsalt	4 st	tomater
1 tsk	torkad oregano	4 st	gula lökar
1 tsk	rökt paprika-pulver	400 g	blandade paprikor
4 krm	chilipulver		rapsolja
300 g	blandade chorizokorvar		

Gör så här

- Krydda flanksteken med salt, oregano, rökt paprikapulver och chilipulver.
- Ta fram korvarna. Halvera auberginen och tomaterna. Skala och halvera löken. Pensla alla grönsaker med lite olja.
- Grilla grönsaker, korvar och flankstek. Skiva köttet strax innan servering.
- Lägg upp alla grönsaker, korvar och kött på fat.
- Servera tillsammans med grillad majssalsa och chimichurri.

Grillad majssalsa

Grillad majs är svår att motstå. Föreställ dig då hur den smakar när den dessutom smörsteks.

🕒 30 min 🍴 x 4

Ingredienser

900 g	förkokt majs-kolv (gärna färsk när de är i säsong)	1 st	vitlöksklyfta
		1 st	jalapeño
			salt
25 g	smör	1 kruka	koriander

Gör så här

- Grilla majscolvarna ordentligt runt om.
- Låt majsens svalna något. Ställ majscolvarna på högkant och skär av majs-kornen.
- Stek majs-kornen i smör med riven vitlök och finhackad jalapeño. Smaka av med salt och håll över majsens i en skål. Tillsätt finhackad koriander och servera.

Chimichurri

Förutom att namnet låter roligt så lovar vi att din mun blir glad av den här såsen. Den passar också som marinad.

🕒 15 min 🍴 x 4

Ingredienser

4 st	vitlöksklyftor	1 st	citron, skal och saft
1 st	röd chilipeppar		
2 krukor	persilja	2 dl	neutral olja
1½ msk	torkad oregano	½ dl	vatten
		½-1 tsk	salt

Gör så här

- Skala och riv vitlök och finhacka chilipeppar och persilja.
- Blanda samman alla ingredienser i en skål och smaka av med salt.



Empanadas med rostad sötpotatis

Vilka små presenter! Vegetariska paket med spännande innehåll, kryddade med koriander och spiskummin.



Skanna för att se receptet.

TILL ALLA SOM ÄLSKAR KYCKLING.



NU HAR VI FÅTT
**HELT
NY**
FÖRPACKNINGSDSIGN

Visst ser det gott ut? Med Guldfågeln's färsk Majs kyckling skapar ni härliga middagar både till vardag och fest. Vår goda, saftiga majs kyckling är en Svensk kvalitetsråvara som är uppfödd på Svenska gårdar enligt Guldfågeln's högt ställda mål på djurhållning och hållbarhet. Vi tror att det är helt avgörande för den goda smaken - och för dig som älskar kyckling på middagsbordet. Receptet här på bilden och fler middagstips hittar du enkelt på:

guldfageln.se/majskyckling

Guldfågeln

Matglädje är Guld värt!



Det är insidan som räknas



NÄR NÅGON FRÅGAR dig när maten är klar, brukar du då svara "när innetemperaturen är 70 grader"? Nej, trodde inte det. Men det kanske man borde göra oftare. För innetemperaturen är a och o, oavsett var du lagar maten eller om det är kött, fågel, fisk, skaldjur eller grönsaker. Så varför inte investera i en termometer, gärna med alarm, om du vill förfinas din matlagning?

Grilltrends går mot att vi lägger allt fler råvaror på gallret. Förutom klassikerna biff, kyckling, lax, majs, zucchini, tomat, paprika och champinjoner, så hamnar numera även doldisarna romansallad, rotfrukter, portabello, sötpotatis och spetskål på grillen. För att inte tala om alla goda frukter. Du kanske tänker att 80-talet ringde och ville ha tillbaka sina recept, men inget kunde vara mer

fel - frukt till mat är nämligen hett igen. Låt vattenmelon, ananas och nektariner glöda! Men glöm inte att även när det gäller frukter och grönsaker är det viktigt att hålla koll på graderna.

Så hur ska man göra för att få ut så mycket smak som möjligt och att råvarorna kommer till sin rätt? Till att börja med är det bra av både miljö- och kostnadsskäl att öka mängden grönsaker och i stället satsa på mindre mängd kött av bättre kvalitet. Glöm sedan inte att placera termometern i köttets eller grönsakens tjockaste del. Vill du ha medium eller rare? Spana in vår guide på nästa uppslag för att se vilken temperatur du ska sikta mot.

Ett sista tips. Kom ihåg att alltid låta råvaran vila innan den hamnar på bordet så att saften sätter sig och stannar kvar.

NÖTKÖTT

Rare **48-50°C**
 Medium Rare **54-56°C**
 Medium **56-58°C**
 Medium Well **60-65°C**
 Well Done **68-70°C**



KÖTT

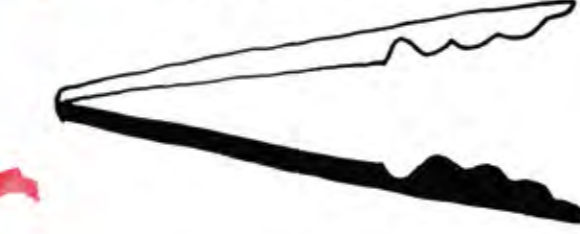
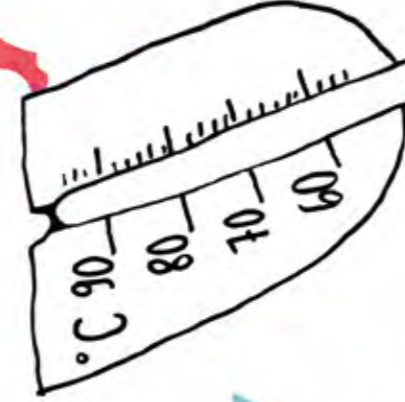
FLÄSK

Medium **60-65°C**
 Well Done **65-70°C**



LAMM

Rare **56-58°C**
 Medium **58-60°C**
 Well Done **68-70°C**



KYCKLING HEL FILE

82°C

72°C

KALKON

72°C

ANKA

Rosa **55°C**
 Medium **62°C**
 Well Done **70°C**

FISK



TONFISK

31°C

VIT FISK

46-48°C

Torsk, sej, kottja

LAX & RÖDING

48-50°C

PLATTFISKAR

50-52°C



GRÖNT



BROCCOLI

85°C



BRYSELKÅL
KRONARTSKOCKA

92°C

MOROT SPETSKÅL

93°C



SPARRIS GRÖN **70°C**
 VIT **85°C**



AUBERGINE **80-95°C**

BLOMKÅL

87°C



ZUCCHINI **73°C**

JORDARTSKOCKA

PUMPA
SVARTROT
KÅLRABBI
FANKAL



90°C

KÅLROT
BETOR
ROTSELLERI



95°C

PALSTERNACKA

94°C



POTATIS
97°C

EN PEPPRIG LITEN KRABAT

Rädisa. Visst är det härligt när vi kan dra upp den allra första rädisan ur jorden? Bara att borsta av och äta på en gång. Vacker är den också!

Tips

Ska du äta rädisorna råa?
Lägg dem i iskallt vatten
en stund innan de serveras.
Då blir de ännu krispigare.

RÖDA, ROSA, VITA, lila, vitspetsiga, istappsformade eller runda. Rädisans stora familj av färgstarka syskon gör den till en rotfrukt (ja, det är faktiskt en rotfrukt av arten korsblommiga växter) helt i en klass för sig. Liksom sin längre, mildare och lite mer allvarsamma storebror rättikan härstammar rädisan från Asien och tros ha färdats hela vägen till Europa under 1500-talet. Först på 1800-talet blev rädisan en populär kulturväxt i Sverige och i dag är den en av våra vanligaste och mest populära odlingsväxter. Och som en av vårens första primörer får den oss att börja drömma om den kommande sommaren.

Rädisans pigga, kryddiga och lite jordiga smak har en ton av senap. Och den kan avnjutas på mängder av sätt – råmarinerad i tunna skivor med citron och olivolja eller hastigt kokad i saltat vatten och serverad med smör och flingsalt. Eller varför inte vardagslyxigt i en primörsallad?

Tänk svinnsmart och behåll blasten! Den har en ruccolaliknande smak som passar perfekt i sallad. Har bladen blivit lite mjuka och trötta är det bara att lägga dem i iskallt vatten så piggar de snabbt på sig igen. Rädisor passar även utmärkt att pickla, grilla och till och med fermentera. Gör en laddning kimchi och ta med dig sommarens smaker långt in i höstmörkret. Du kan också prova att ge tzatzikin extra sting genom att byta ut gurkan mot finhackade kryddstarka rädisor.

Med tanke på det rika innehållet av c-vitamin, folat, zink, kalium, kalcium och magnesium så är rädisan en riktig hälsobomb. Hitta ditt eget sätt att laga och kombinera rädisan och du kommer alltid att ha en trogen vän på matbordet.

Smakkompisar

Potatis, sparris, citron, koriander, fiskrom och olika varianter av rökta smaker som rökt fisk eller charkuterier.



Smördegstart med primörer

🕒 20 min 🍴 x 10
Serveras som tilltugg

Ingredienser

1 förp	smördeg
2 dl	smetana
100 g	riven Västerbottensost
2 krm	flingsalt
1 krm	svartpeppar
1 knippe	rädisor
100 g	sugarsnaps
1 st	citron
1 ask	krasse

Gör så här

- Värm ugnen till 200 grader.
- Lägg smördegen med tillhörande smörpapper på en ugnsplåt.
- Bred smetana över smördegen men lämna kanten fria. Strö över Västerbottensost och krydda med en nypa flingsalt och svartpeppar.
- Grädda tarten mitt i ugnen tills degen börjar få lite färg och puffar upp sig, cirka 10-15 minuter.
- Skölj och skiva rädisorna och skölj och dela sugarsnapsen på längden.
- Dekorera den gräddade smördegstarten med rädisor och sugarsnaps. Toppa med rivet citronskal och krasse. Skär upp i bitar och servera.



KLICKA HEM VÅRA DUBBELGODA BISCUITS!

FULLPACKADE MED CHOKLAD OCH FULLKORN.



SKANNA KODEN OCH
BESTÄLL HEM DIREKT:



Älska smak!

Hamburgare med tryffelmajonnäs, cheddarost och karamelliserad lök. Äntligen grillsäsong 🍷🔥!



*Smak av
Gotland™*



Prova Pinsa!

Italienskt stenugnsbakat bröd bakat med olivolja. Rustikt och elegant. Perfekt till middag och mingel.



Nyhet!



zeta.nu/pinsa

*Beställ
idag!*

