

Mer fika

GOTT KAFFE PÅ JOBBET FRÅN SELECTA
NR 2 2014

TÄVLING
Vinn en lyxig
kaffekvarn!
SID 24

**KAFFE FÖR
FRAMTIDEN**
– RÄTTVIST & HÅLLBART

GRAN CANARIA
– INTE BARA PLAYA

LUUK
BAKAR GODASTE
PAVLOVAN

VIN & MAZARIN

EDWARD BLOMS SUPERKOMBO

"Kakor och vin är perfekt ihop"

ÄPPEL PÄPPEL
– DET VISSTE DU INTE OM
DEN FÖRBJUDNA FRUKTEN

 **selecta**

Gör varje kopp komplett.

Arlas kaffemjölk har extra lång hållbarhet och finns i tre utföranden: mellanmjölk, ekologisk mellanmjölk och laktosfri. Den är dessutom portionsförpackad och tål att stå i rumstemperatur. En riktig fikaräddare!



upptäck
det goda





"Vi gör det enkelt för dig"

EN AV DE VARMASTE somrarna i mannaminne ligger bakom oss. Semesterfärgen har börjat tappa sting och vardagen har kommit ikapp. Ser du fram emot en lugn höst eller stadigt kaos framåt julstressen? Oavsett vilket finns vi här för att göra det enklare för dig.

I FÖRRA NUMRET kunde du läsa om miofino, ett kontinentalt kaffe som både smakar gott och gör gott i olika välgörehetsprojekt. Selectas stora höstnyhet är miofino Coffee Bar, en komplett kaffemöbel som inspirerats av italienska espresso-barer. Den är lättplacerad och behöver inte vara ansluten till avlopp – bara vatten. Enkelt!

I HÖST LANSERAS dessutom vår nya webbshop som gör köp av Selectas gedigna utbud mycket, mycket smidigare. Mer om vår digitala satsning kan du läsa på sidan 26.

I DET HÄR NUMRET gör vi också en avstickare till svensk-favoriten Gran Canaria. För erkänn! Trots att hösten är en mysig tid där fika, te och varm choklad har en central roll, så längtar både du och jag till solen igen.

Trevlig läsning!

/Catherine Sahlgren, vd Selecta



Samarbetspartner i Fika



fika

Utgivare av Selecta AB. Ansvarig utgivare: Johan Lindholm. Redaktör: Sofia Lundqvist. Art Director: Björn Enström. Produktion: Spoon. Trycks på Text & Bild AB, Motala. Mejla: fika@spoon.se Skriv: Fikaredaktionen, Rosenlundsgatan 40, 118 53 Stockholm. Foto omslag: David Magnusson



Smart för smoothie

FÖREDRAR DU ISTE, iskaffe eller kanske en härlig smoothie när det vankas kafferast har du säkert letat efter en lämplig mugg. Sagaforms återanvändbara serie Fresh blir en härlig färgklick på fikabordet. Cirkapris: 80 kr.



Spillfritt tangentbord

ÄR MUGGEN DIN ständiga bisittare vid datorn? Då är risken stor att du förr eller senare spiller. Med det smarta, tunna skyddet från Moshi kan du rädda tangentbordet på din MacBook från dryck och smulor. Clearguard är bara 0,1 millimeter tjock och kostar från 220 kronor i Apple Store.



Spattiga getter upptäckte kaffet

TVÄRTEMOT VAD många tror så kommer kaffeträdet ursprungligen från Afrika. En populär historia berättar att en herde upptäckt kaffets upiggande effekt efter det att hans getter börjat bete sig spattigt när de ätit av kaffeträdets frukter.

KÄLLA: KAFFEFAKTA.SE

Dyrt kaffe är plågsamt

VÄRLDENS DYRASTE KAFFE, Kopi Luwak, har sedan länge varit höjpat bland Hollywoods kändisar och säljs för ett kilopris på omkring 2 300 kronor. Kaffebönorna får sin speciella karaktär när de äts av palmmården och passerar matsmältningssystemet. Detta är dock plågsamt för palmmårdarna som hålls fångna i små burar, något som uppmärksammas av de svenska återförsäljarna som nu valt att sluta köpa in kaffet.



16 MILJÅRDER

Så många koppar kaffe dricks det i världen varje dag.
KÄLLA: THE INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION

Kopp av koppar

FÅ HAR VÄL missat att koppar blivit en riktig trendmetall. Från Stelton kommer termosmuggen To Go 2.0 som tack vare den smarta designen dessutom gör det möjligt att dricka ur den från olika håll. Cirkapris: 300 kr.



"Efter träningen"

– På förmiddagen, efter en lång träningsrunda på cykeln, smakar det alltid lite extra bra med kaffe.

Lasse Lagander,
64 år, Flen



"Med kollegorna"

– Jag älskar kaffe, speciellt på morgonrasten med mina kollegor. En stunds avslappning helt enkelt.

Stefanie Mertink,
33 år, Darmstadt,
Tyskland



"Tidigt på morgonen"

– Jag dricker inte lika mycket kaffe nu, men att börja morgonen med en kopp före frukosten är ett måste.

Robin Ivarsson, 22 år,
Järfälla



När smakar en kopp kaffe allra bäst?

Dilmah ekologiskt

Naturens smak. Dilmah Organic är ekologiska teer framtagna i harmoni med naturen. Teet är odlat utan bekämpningsmedel och konstgödsel och är individuellt kuverterat för att bevara smak och doft (25 påsar/ask).



Emerald Green
art.nr: 3686

Fruity Minty Delicious
art.nr: 3684

Noble Earl Grey
art.nr: 3687

Purely Ceylon
art.nr: 3685

Dilmah - Det goda teet

Dilmah är riktigt gott kvalitetste i påse. Med färska råvaror, rika på smak och antioxidanter. Teet, som odlas under etiska förhållanden, är alltid färskt eftersom det bara går några dagar från plockning till att det varsamt läggs i täta kuvert för att bevara den rika aromen.



Det mytomspunna äpplet

Hösten nalkas och vi frossar i allt från äppelpajer till härligt varm äppelcider. Och få frukter är så mytomspunna som just äpplet. Här benar vi ut myterna och reder ut om ett äpple om dagen verkligen kan hålla doktorn borta.

TEXT: JOSEFINE FRANKING

ÄPPLET ÄR CENTRALT i allt från Bibelns berättelse om lustgården till hur Newton upptäckte gravitationen. Men hur kommer det sig att just äpplet tilldelats en så viktig roll i såväl sagor som i anrika hälsoråd?

Ett skäl kan vara äpplets långa historia. Vid en utgrävning i Östergötland har man hittat ett förkolnat äpple som daterats till 2 500 år f.Kr. Det finns också goda belägg för att vikingarna gärna åt äpplen, och européerna förde med sig äpplen på resor till Australien och Amerika.

Äppelträdet är en domesticerad art i familjen rosväxter. I dag finns det cirka 7 500 äppelsorter, och vi konsumerar i Sverige omkring 13 kilo äpplen per person och år.

DESS PÅSTÅDDA hälsoeffekter har bidragit till äpplets popularitet. "Ett äpple om dagen håller doktorn

borta" är ett känt uttryck, kanske för att äpplen är rika på C-vitamin och kostfiber. De innehåller också flavonoider, en antioxidant som minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Nyare studier har även funnit ett samband mellan äppelkonsumtion och minskad risk för lungcancer och typ 2-diabetes.

MEN ÄPPLET, på latin *Malus domestica*, har varit mytomspunnet långt innan ordet forskning ens var uppfunnet. Den kanske mest kända myten finner vi i Bibelns skapelseberättelse, där Adam och Eva förvisades från lustgården när de ätit av den förbjudna frukten. Men faktum är att det inte står i Bibeln vilken sorts frukt de åt. Äpplet tros enligt vissa ha tillkommit när Bibeln översattes till latin på grund av ett språkligt missförstånd. Enligt andra har det bekräftats genom konstens

många tolkningar av den förbjudna frukten som just ett äpple.

Även i sagornas värld har äpplet tilldelats en betydelsefull roll, som i sagan om Snövit och hur hon satte en bit förgiftat äpple i halsen. Grekiska gudinnan Afrodite avbildas ofta tillsammans med ett äpple och asagudin-

nan Idun odlade gyllene äpplen för att hålla gudarna unga och starka. Äpplet används ofta för att symbolisera fruktsamhet, upplysning och rikedom.

Med andra ord finns det många skäl att frossa lite extra i äpplen nu till hösten. ■

VISSTE DU ATT ...

... det produceras drygt 71 miljoner ton äpplen i världen varje år, varav 22 000 ton i Sverige?

KÄLLA: JORDBRUKSVERKET



FRUKT PÅ JOBBET FRÄMJAR HÄLSAN

9 av 10 svenskar äter för lite frukt och grönt, det visar en undersökning av Statens folkhälsoinstitut från 2012. Livsmedelsverket rekommenderar ett intag om cirka 500 gram frukt och grönt om dagen, och med Selectas tjänst "Frukt På Jobbet" blir det enklare att få i sig den dagliga dosen.



Färsk frukt bidrar till en bättre hälsa samtidigt som det höjer både motivationen och energin på jobbet, ett par riktigt bra argument till chefen med andra ord. Selectas fruktlådor består av sex kilo frukt av högsta kvalitet och finns i flera olika varianter, bland annat en ekologisk.

Största och minsta äpplet

Rekordet för världens tyngsta äpple innehas av japanen Chisato Iwasaki, som 2005 skördade ett äpple med en matchvikt på hela 1,849 kilo. Den minsta äppelsorten i världen blir däremot sällan större än 0,5 cm och växer på den japanska rönnbärsapeln, som också kan odlas i Sverige.

KÄLLA: GUINNESS WORLD RECORDS



Varm äppelmust

Härligt kryddiga smaker som blandar sig bra med sötman och syrligheten från äpplena. Tänk på vilken sorts äpple du väljer, det kommer sätta sin prägel på musten.

Ingredienser:

- 2 dl vatten
- 2 krm kardemummakärnor
- 2 kanelstänger
- 1 citron
- 7 äpplen (ca 1,5 kg)
- 1 msk honung

Gör så här

- Koka upp vatten, kardemumma och kanel och låt det sjuda ca 5 minuter.
- Skala citronen, lägg den och äpplena i råsaftcentrifugen och centrifugera ur juicen. Häll ner juicen i kryddlagen och varm tillsammans med honungen. Sila och servera.

Tips! Om du inte har en råsaftcentrifug kan du välja en god äppelmust och värma tillsammans med kryddorna i stället.



Must eller cider?

Det finns flera olika sorters äppeldrycker. Äppelmust, som tillverkas av färskpressade äpplen, medan cider är äppelmust som har fått jäsa. I USA och Kanada syftar däremot uttrycket cider till den alkoholfria varianten, medan alkoholhaltig cider i stället kallas för "hard cider".



Tommy Myllymäkis Äppelchutney

Ingredienser

- 500 g äpple
- 1 st gul lök finhackad
- 1 st röd chili, finskuren i skivor
- 1 krm kanel
- 1 tsk curry
- 1 tsk ingefära
- 1 dl ättika
- 2 dl socker
- 0,5 dl russin
- Matolja att fräsa i

Gör så här

- Skala och kärna ur äpplena och skär i grova bitar.
- Fräs lök med chili och torkade kryddor på låg värme i olja tills löken mjuknat.
- Tillsätt äpple och ättika samt socker och russin.
- Låt puttra i 30 minuter. Smaka av med eventuellt mer socker eller ättika.
- Häll upp på väl rengjord glasburk och förslut.

"Supergott till kyckling eller fläsk!"

Las Palmas söta sidor



Gran Canaria är en storfavorit bland svenska resenärer och värme och bad är vad som lockar. Men det är värt att lämna solstolen. Fika berättar varför.

TEXT: SOFIA LUNDQVIST

DET HAR BLIVIT hög tid att boka vinterresan och Spanien, med Mallorca och Kanarieöarna i spetsen, toppar fortfarande listorna över svenskarnas favoritresmål. Solgaranti och prisläget är två av argumenten för att besöka Gran Canaria, men det finns fler.

Förutom den fantastiska naturen – ett besök i bergen är obligatoriskt – är Las Palmas, som med 500 000 invånare faktiskt är EU:s största stad utanför kontinenten, något ingen bör missa. Las Palmas har de senaste åren sett en renässans och mycket beror på att allt fler inhemska turister, bland annat från Madrid och Barcelona, väljer Gran Canaria som weekendresmål och ställer krav.

– Jag hade själv svårt att lämna solstolen på semestern, men väljer man stranden som går genom hela Las Palmas kan man lugnt hinna med både strand och stad, säger Yohanna Ode som flyttade till Las Palmas 2003 efter att ha funnit kärleken på ön.

LAS PALMAS FÖRENAr både historia och moderna influenser och kullerstensmysiga Vegueta är det mest vitala området vad gäller både nattliv och kulturella förströelser. Men hur är det då med fikakulturen i Gran Canarias huvudstad? Söta tapas – finns det?

– Här måste jag göra er besvikna, fikakulturen är nästan obefintlig. Kanarier äter på sin höjd en munk till frukost och tar en super-

snabb kaffe på eftermiddagen. Men de dagsfärska munkarna som kommer i färdiga lådor i snabbköpet eller på en servett i baren, de får man inte missa, säger Yohanna och fortsätter:

– Även churros är obligatoriskt att testa, kanarierna kallar det för ”mellanmål”.

Churros är spanska bakverk som består av friterad deg. Med beställningen kommer en kopp varm choklad, men inte som svenskar är vana vid, utan snarare en tjock och mörk chokladsås som bakverken ska doppas i innan de får sätta smaklökarna i dans.

DESSA FETTBOMBERS ursprung är omtvistat. Vissa menar att de introducerades av portugiser på genomresa som i sin tur hämtat inspiration från sina besök i södra Kina. Andra menar att de skapades av spanska fåraherdar som kompensation för färska bakverk, degen är passande nog väldigt enkel att göra och friteras över öppen eld.

– Churros finns på nästan alla kaféer i Las Palmas. De tjocka kallas för ”cigarrrer” och de smala kallas lokalt lite skämtsamt för ”fastlandschurros”, avslutar Yohanna. ▮



Sevärdheter

CASA DE COLÓN eller "Columbus hus" är i dag ett museum. Det sägs att Christofer Columbus bodde här när han fick ett av sina skepp reparerat år 1492.
www.casadecolon.com

CENTRO ATLÁNTICO DE ARTE MODERNA (CAAM) är beläget på gatan Los Balcones, känd för sina vackra balkonger, bara ett stenkast från Columbus hus. Här visas alltid temporära utställningar av morgondagens konstnärer.
www.caam.net

PLAZA MAYOR DE SANTA ANA är ett vackert torg där människospaning och en glass i solen varmt kan rekommenderas. Passa även på att besöka Las Palmas vackra katedral.

MUSEO NESTÓR är dedikerat den kanariske konstnären Nestor Martin Fernandez de la Torre (1887–1938). Utöver vackra målningar gör den vackra byggnaden och innergården besöket väl värt.
www.laspalmasgc.es/mnestor

Öns bästa fika

PASTERIA MENDOZA

Ett mysigt konditori där du antingen kan äta på plats eller ta med. En publikfavorit är så kallade "snäckor" – strutformade friterade munkar med vaniljkrämsfyllning och strösocker på.

Adress: Finns på flera ställen, bland annat på Calle Pino Apolinario 87.

SEGUNDO MUELLE

En av öns bästa restauranger, nära mysiga Museo Nestór. Här serveras peruansk mat och efterrätter att dö för. Testa gärna den prisvärda avsmakningsmenyn för en gastronomisk helhetsupplevelse.

Adress: Calle León y Castillo 227.

TASCA GALILEO

Ett gulligt litet tapashak med både innovativa och traditionella tapas. Maten som mestadels är vegetarisk imponerar och efterrätterna likaså.

Adress: Calle Galileo 13.



Churros fillibabba.

Selectatips

Irène Payne, 35, är avtalsförhandlare på Selecta och har rötter på Gran Canaria. Hon har besökt ön minst 50 gånger och delar gärna med sig av guldkornen.

Vilka är dina smultronställen på Gran Canaria?

– Roque Nublo ligger i Tejeda och betyder "stenar bland molnen". Det är en helt fantastisk utsiktsplats högt upp i bergen där man ser över landskapet och den lilla byn. Vill man se en mysig, ännu relativt oexploaterad fiskeby med bra fiskrestauranger ska man bege sig till Puerto de las Nieves i Agaete. Här råder ett lugnare tempo och det är väldigt grönt. Ett besök i den botaniska trädgården är obligatoriskt.

Hur upplever man ön på bästa sätt?

– Genom att hyra bil och ta en tripp upp i bergen på västkusten bland de små byarna Teror, Firgas och Arhuccas (i den sistnämnda tillverkas den kanariska rommen). Vill man inte köra kan man sätta sig på de lokala bussarna som går runt ön, men det är inget för den som är åkrädd eller lätt blir åksjuk.

Vad får man inte missa i Las Palmas?

– Las Palmas är ett måste! Här finns vacker, ren strand där man förutom att bada och sola kan ta långa strandpromenader, dag som natt. Den gamla stadsdelen Vegueta imponerar med vacker arkitektur, historia och sevärdheter som Columbus hus. Här är en tapasrunda obligatorisk. Las Palmas bjuder också på bra shopping och trevliga lokalbor. När hungern faller på rekommenderar jag ett besök på fiskrestaurangen Amigo Camilo som ligger längst bort på stranden Las Canteras. Lokalbefolkningen köar dit så man måste vara där före kl. 20.00. En riktigt kanarisk upplevelse!

FOTO: PATRONATO DE TURISMO DE GRAN CANARIA



Din lilla kopp te kan göra stor skillnad

Vi samarbetar med Rainforest Alliance, en oberoende miljöorganisation som arbetar för att bevara världens biologiska mångfald och säkra en hållbar försörjning för de människor i världen som odlar te.

Prova Lipton Classics och Pyramid som finns i flera spännande smaker och varianter där de flesta kommer från Rainforest Alliance certifierade plantager.



DRINK POSITIVE

Vill du veta mer om vårt tesortiment, läs mer på ufs.com eller ring din säljare redan idag.

* på resa med ZOÉGAS

• För Zoégas är
HÅLLBARHET
• **ETT**
MÅSTE

Ordet hållbarhet håller snabbt på att urholkas. Men för Zoégas och dess ägare Nestlé är hållbarhet inget modeord – de har jobbat med frågorna i snart ett halvt sekel. Hållbart kaffe är nämligen den enda lösningen om vi vill att det ska finnas något kaffe kvar om 50 år.

TEXT: GUSTAF BRICKMAN FOTO: ZOEGA'S





Nestlé har hittills utbildat omkring 300 000 kaffeodlare världen över.

K

AFFE ÄR världens näst största handelsvara efter olja. Branschen sysselsätter nästan 100 miljoner människor världen över. Att kaffet likt

oljan skulle kunna ta slut är nog inget gemene man funderar över vid frukostbordet, men faktum är att Zoégas och Nestlé genom sitt arbete lägger stora resurser på att säkerställa att vi ska kunna avnjuta

ta vårt älskade kaffe i generationer framöver. Och då är nyckelordet hållbarhet – social, miljömässigt och ekonomisk hållbarhet.

– För att vi ska kunna dricka kaffe måste någon odla det. Kaffeodlarna måste odla det på ett miljömässigt och socialt hållbart sätt och de måste kunna tjäna pengar på det. Annars kommer de välja att odla

något annat och då kommer kaffet att ta slut. Så dessa frågor är ingen

"Vårt mål är att allt kaffe ska vara hållbart i framtiden, oavsett om det är certifierat eller inte"

konkurrensfaktor för oss, det är en ren hygienfaktor, förklarar Cathrine Ossborn, nordisk marknadschef på Zoégas.

Hållbarhet är med andra ord affärskritiskt. Och första steget i Zoégas hållbarhetsarbete är kaffeodlarna, de som för hand odlar

och skördar det kaffe vi dricker.

– Vi har till dags dato genom alla de initiativ som Nestlé jobbar med, inom Nescafé Plan men också genom Zoégas projekt i Östafrika, utbildat 300 000 kaffeodlare världen över. Vi har gett dem verktygen som krävs för att få större skördar och för att de ska kunna leva gott på att odla kaffe.

2003 GJORDE Nestlé en ordentlig genomgång av det arbete de bedrivit i så många år.

Frågan de ville ha svar på var



Nestlé arbetar för att alla, från odlare och leden fram till slutkonsument, verkar för ett hållbart kaffe.

Beyond the Cup – the Nescafé Plan

Hållbar odling, hållbar produktion och hållbar konsumtion; Nestlés arbete samlas under namnet Nescafé Plan samt under Zoégas Beyond the Cup. Arbetet innefattar alla led i kaffeproduktionen, från böna till kopp, och skapar ökat värde längs hela kedjan. Läs mer om arbetet på www.zoegas.se och www.nestle.com.



Cathrine Ossborn, nordisk marknadschef på Zoégas.



om deras insatser kunde klassas som CSR-arbete, ett nytt koncept på den tiden. Experter från Harvard University kallades in och kom fram till svaret: "Nej, det är mer än så."

– De kallade de CSV-arbete, Creating Shared Value, och det är precis vad det är. Vi arbetar för att alla genom hela värdekedjan, från odlaren till slutkonsumenten, ska få ta del av vinsterna, säger Marie Louise Elmgren, kommunikationsansvarig på Nestlé.

Kedjan är egentligen ganska

enkel att följa. Om Nestlé och Zoégas kan hjälpa odlaren till bättre kvalitet och högre skördar så ökar kaffeodlarnas totala avkastning. Vinsten för Zoégas är att de kan sälja en bättre produkt, men också att de kan säkerställa att börnorna räcker till det kaffe som efterfrågas av kunder och konsument. Och för dig och mig som

dricker kaffet är vinsten att vi kan dricka riktigt bra kaffe med gott samvete.

ATT UTBILDA 300 000 bönder i hållbar odling är i sig ett enormt

"Om konsumenterna betalar några få kronor mer så leder det till bättre livskvalitet för miljoner bönder"

projekt, men arbetet stannar inte där. Nestlé har också med naturlig

växtförädling tagit fram 250 olika kaffesorter, anpassade så att de

ska ge goda skördar och stå emot sjukdomar var än i världen de odlas.

– Vi skänker dessa plantor till odlarna och mellan 2009 och 2019 kommer vi att ha skänkt 220 miljoner kaffeträd till odlare världen över. Och det är en gåva utan krav, odlarna behöver inte sälja sitt kaffe till oss när det är dags att skörda. Vi tjänar på det oavsett eftersom alla dessa insatser gör oss trygga i att det kommer att finnas kaffe av hög kvalitet även om 50 år.





Minette Rosén, råkaffeansvarig på Zoégas, under ett besök i Kenya.

"Mellan 2009 och 2019 kommer vi att ha skänkt 220 miljoner kaffeträd till odlare världen över"



Marie Louise Elmgren, kommunikationsansvarig på Nestlé.

➔ Zoégas och Nestlé arbetar också för att allt kring produktionen och transporterna ska ske med så litet fotavtryck som möjligt. Bland annat har man lyckats minska vattenåtgången med 30 procent trots att man ökat produktionen med över 70 procent. Det organiska avfallet har man som mål att minska med fem procent varje år.



Målet är att allt kaffe ska vara hållbart producerat år 2015, och man är nära.

– Vi är snart där, men vi har ett litet glapp kvar i Östafrika, där kunskapen fortfarande är för låg. Därför startar vi nu ett nytt utbildningsprojekt i den regionen, där vi utbildar bönder som i sin tur kan utbilda andra, förklarar Cathrine Ossborn.

MARIE LOUISE ELMGREN är dock noggrann med att påpeka att kaffe

kan vara hållbart utan att vara certifierat.

– Vi arbetar med såväl Fair Trade, Rainforest Alliance och Krav, men också med kaffeindustrins egen kod 4C – "common code for the coffee community". Alla delar av industrin har varit med och satt ihop dessa riktlinjer för hållbar produktion, men det innebär i sig ingen märkning. Vårt mål är att allt kaffe ska vara hållbart i framtiden, oavsett om det är certifierat eller inte. ▶

Nästa steg är att utbilda kaffedrickaren

Sista steget i kedjan för Zoégas och Nestlé är du och jag – det är dags att utbilda konsumenterna i att handla hållbart.

– Hållbarhet har länge varit ett modeord, utan att vi har sett någon skillnad i konsumtionen. Det var länge fortfarande plånboken som styrde när man väl stod i kassan. Men under 2013 började vi se en stor skillnad – en reell förändring där kunderna började köpa hållbara produkter även om de var några kronor dyrare, säger Cathrine Ossborn.

Och enligt Marie Louise Elmgren är vi konsumenter den kanske största utmaningen av alla.

– Vi måste få konsumenterna att förstå att om de betalar några få kronor mer så leder det till bättre livskvalitet för miljoner kaffeodlare världen över samt att det säkerställer att vi som konsumenter kan dricka gott kaffe även i framtiden.

Fler kvinnliga odlare ger högre skördar

Zoégas och Nestlé satsar hårt på att fler kvinnor ska odla kaffe. Det har nämligen visat sig att skördarna blir större på de odlingar där fler kvinnor är inblandade i produktionen.

– Dessutom ser vi faktiskt att en kvinna vid rodret är ett bra sätt att säkerställa att vinsten från odlingen faktiskt går till familjen, berättar Cathrine Ossborn.

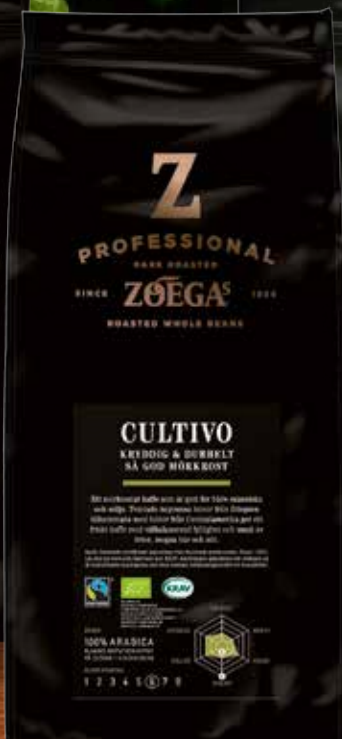


Omtänksam fika

Med ZOÉGAS kan du få ett komplett sortiment av certifierade varma drycker i din kaffeautomat. Gör ett medvetet val och välj produkter som tar ett större ansvar för människa och miljö.



ZOÉGAS
Beyond the cup



För mer information besök www.nestleprofessional.se och www.zoegas.se

"Yes, gluten – you know that?"

Som fyraåring hade **Smilla Luuk** redan planerat sin framtid: hon skulle bli bagare, skriva en bakbok och öppna Café Hjärtgullan. Ett år senare fick hon diagnosen celiaki, glutenintolerans. Det förändrade mycket, men stoppade henne inte.



– **DET ÖKADE INTRESSET** för glutenfri kost grundar sig i en hälsotrend. Det började i New York och eftersom många kändisar har blivit ambassadörer för kostvalet har idén spridit sig världen över, säger Smilla Luuk.

Är det verkligen nyttigare att äta glutenfritt?

– Det beror på. För mig som alltid äter glutenfritt gör det ingen större skillnad. Men för icke-intoleranta kan det säkert vara bra. Det gör ju att man nästan automatiskt väljer bort exempelvis bröd och det kan absolut leda till en sundare livsstil.

Vilken är den största utmaningen med att vara intolerant?

– Att resa. Det kan vara svårt att kommunicera på andra språk, det blir ofta "Yes, gluten – you know that?" och att servitören ser ut som ett frågetecken.

Är det svårt att baka glutenfritt?

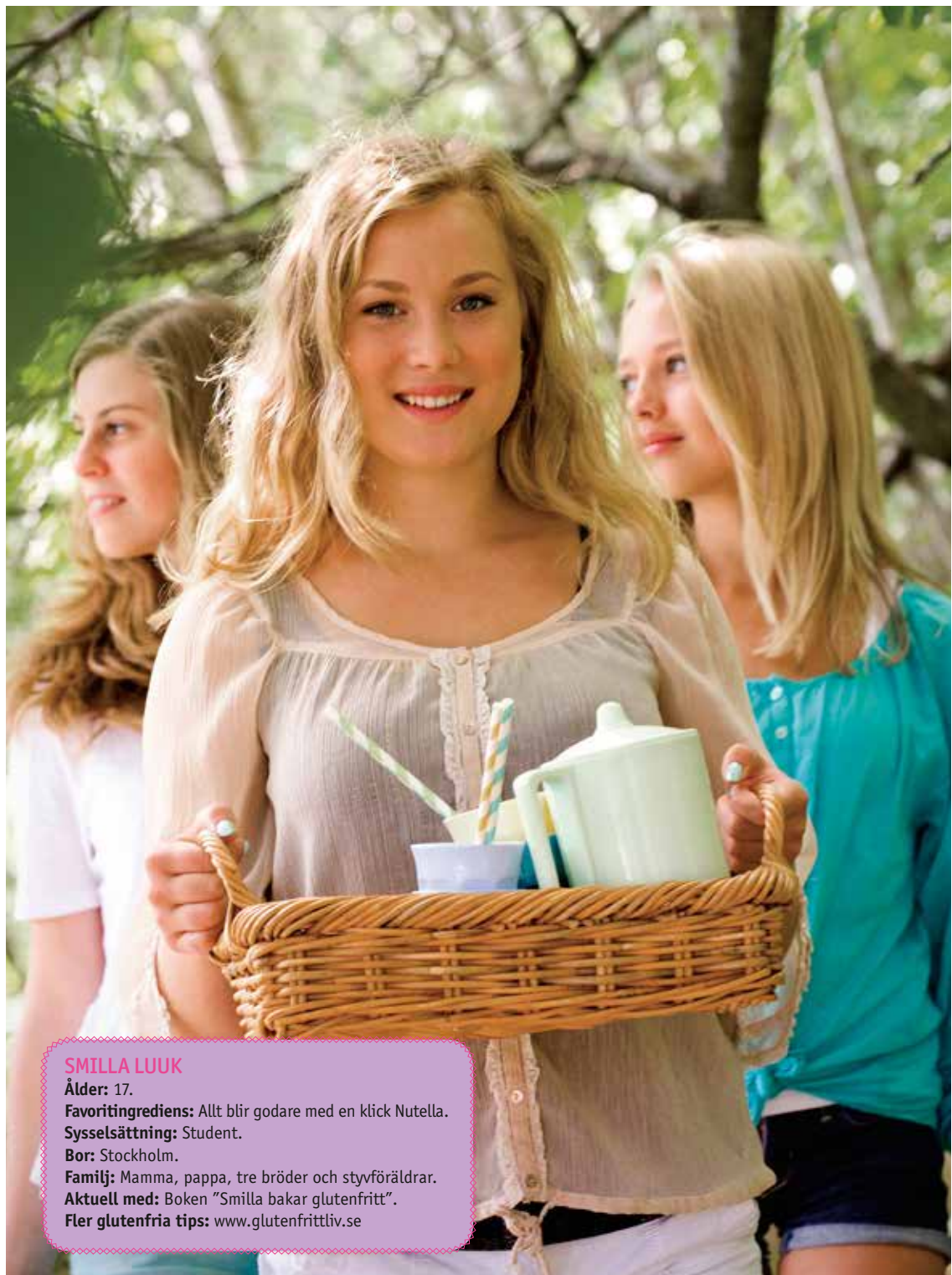
– Allt är svårt om man inte kan det. Sätter man sig in i glutenfri bakning och följer bra recept är det inte svårare än att baka med vetemjöl.

Vilket är ditt bästa tips för glutenfri bakning?

– Att följa recept. Glutenfria degar betar sig väldigt annorlunda jämfört med vetemjölsgar. "Vanliga" degar kan man tillsätta mer mjöl om de skulle bli rinniga, gör du det med en glutenfri deg blir resultatet ofta torrt och hårt.

Kommer vi att kunna besöka Café Hjärtgullan inom kort?

– Alltså, ja, när jag blir äldre. Först ska jag släppa fler böcker, medverka i tv-program och bli någon typ av matprofil. När jag har blivit etablerad får ni gärna komma och fika på mitt kafé. ▶



SMILLA LUUK

Ålder: 17.

Favorit ingrediens: Allt blir godare med en klick Nutella.

Sysselsättning: Student.

Bor: Stockholm.

Familj: Mamma, pappa, tre bröder och styvföräldrar.

Aktuell med: Boken "Smilla bakar glutenfritt".

Fler glutenfria tips: www.glutenfrittliv.se

TEXT: SOFIA LUNDQVIST FOTO: JENNY GRIMSGÅRD

Smillas paulova

16 bitar

Ingredienser

- ▶ 6 äggvitor
- ▶ 4,5 dl strösocker
- ▶ 1,5 krm salt
- ▶ 2,5 dl vispgrädde
- ▶ 4 passionsfrukter
- ▶ Massor av färska bär!

"Om man som jag älskar färska bär är den här tårtan perfekt! Jag brukar använda jordgubbar, björnbär, hallon, blåbär, körsbär och vinbär. Använd färska bär!"

GÖR SÅ HÄR:

- ▶ Sätt ugnen på 150 grader.
- ▶ Separera äggen. Häll äggvitorna i en stålskål och häll i sockret och saltet.
- ▶ Fyll en kastrull till hälften med vatten och koka upp tills det sjuder.
- ▶ Sätt skålen med äggvitor ovanpå kastrullen som ett lock. Detta kan verka krångligt, men det du gör är att du vispar marängen i ett vattenbad så att den hela tiden värms upp.
- ▶ Vispa tills smeten blir 65 grader. Om du inte har någon termometer: vispa tills smeten börjar tjockna och det inte knastrar när du smakar på den.
- ▶ Ta bort skålen från kastrullen och vispa med elvisp i cirka 5 minuter tills smeten svalnat något.

- ▶ Ta fram en plåt och lägg på ett bakplåtsapper. Klicka ut marängsmeten till en rund och stor botten. Försök att forma den så att kanterna blir lite högre än resten av botten.
- ▶ Grädda i mitten av ugnen i cirka en timme.
- ▶ Ta ut marängbotten och låt den svalna helt. Det gör ingenting om den har spruckit lite, det kommer ändå inte att synas när du överöser den med frukt och bär.
- ▶ När marängbotten är helt superdupsvalnad vispar du grädden och brer på ett tunt lager. Sedan öser du på med bär och sist av allt häller du över passionsfruktskärnorna.



Kaffemjolk med lång hållbarhet i praktiska förpackningar



I liters förpackning
Art. nr. 3505



100 x 16 ml
Art. nr. 1809



100 x 16 ml, Ekologisk
Art. nr. 2637

* på fika med **EDWARD BLOM**



VINFIKA

MED EDWARD BLOM

Vin och småkakor? En sagolik kombination enligt gastronomen och kulturhistorikern **Edward Blom**. Fika hälsade på honom hemma på Valhallavägen i Stockholm för att testa.

TEXT HANNA LARSSON | FOTO DAVID MAGNUSSON

Edward Blom står i köket och brygger kaffe på klassiskt vis – genom att sticka en porslinsträtt med kaffefilter rakt ner i kaffekannan och hälla kokhett vatten över.

Trots värmen är han iförd både kavaj och slips.

– Jag klär mig alltid såhär när jag träffar folk, säger han, och

tillägger:

– Jag minns när det här med att klä ner sig på fredagar kom, jag tyckte det var så otroligt opraktiskt. Då ska man ju på middag eller operan direkt efter jobbet.

Han är gastronomen och arkivarien som har blivit känd för sina initierade och entusiastiska utläggningar om svensk mat, dryck och kulturhistoria. Fika hälsar på honom hemma i lägenheten i Stockholm som han delar med frun och affärspartnern Gunilla.

Edward visar in oss i salongen där antikviteter, kuriosor och tunga mörka möbler från

tiden kring förra sekelskiftet samsas med en och annan modern lampa, och en stilren vit soffa. På soffbordet har vi dukat upp ett stort fat med mazariner, finska pinnar och olika kakor. Edward häller upp kaffe i färgglada mockakoppar, och ett par glas vitt vin ur en flaska med etiketten "Edward Blom Riesling Trocken". Hans första egna vin som lanserades i somras.

– Jag åkte ner till ett vinkooperativ i Tyskland och sa precis hur jag ville ha det: mer blommig doft, mer kraftig syra, och så vidare, tills jag var nöjd. Det är otroligt praktiskt att få sitt eget favoritvin skapat, och en torr riesling passar till allt, från att dricka rent till i kombination med fläskkött eller kakor, förklarar han.

VIN TILL FIKAT är en sed som han har tagit med sig från studenttiden i Tyskland, och till söta kakor rekommenderar han just en torr och syrlig riesling.



Till gräddbakelser rekommenderar Edward en kopp varmt kaffe som smälter gräddhinnan i munnen.



EDWARD BLOM

Ålder: 43.

Född: På Ekerö.

Bor: Valhallavägen i Stockholm.

Familj: Frun Gunilla.

Aktuell med: Vinet "Edward Blom Riesling Trocken" och kokboken "Allting gott och alldeles för mycket" som ges ut i mjukupplaga och på engelska i USA med titeln "Life is a Banquet".

– Sötma och syra är väldigt gott ihop, och alkoholen ger fyllighet. Ta en bit kaka och prova, uppmanar han.

Till bakverk med choklad däremot förespråkar han ett rött Madeiravin, och till feta gräddbakelser tycker han att vin kan bli "lite konstigt".

– Då vill man hellre ha en kopp varmt kaffe som smälter gräddhinnan i munnen, och möjligtvis en liten likör eller calvados till, säger Edward Blom.

Själv undviker han sötsaker för att hålla blodssockret i schack, och äter i stället ost, nötter, charkuterier, och 90-procentig choklad.

– Men jag älskar det svenska kafferepet som tradition och kulturbärare. Det är väldigt trivsamt. Min mormor drack bara kaffe och åt kakor, det enda hon var road av i matväg, säger Edward Blom.

Matintresset har han haft med sig sedan barnsben. Föräldrarna kallade honom "sin lilla gourmet" och lät honom hjälpa till i köket. Men

Edward hade inga tankar på att bli kock, utan ville först bli uppfinnare och sedan poet.

– Pappa var svensk- och tysklärare, så jag har vuxit upp med den svenska litteraturen och skanderat dikter sedan jag var liten, berättar Edward Blom.

EFTER GYMNASIET LÄSTE han humaniora vid universiteten i Trier, Stockholm, Uppsala och Freiburg, och tog kandidatexamen 1996.

– Jag läste ämnen som berikar själen, och tänkte att ett jobb kan man väl alltid få. Men när jag var färdig visade det sig att det inte fanns några jobb, varken lediga eller upptagna, för en person med min utbildning, säger Edward Blom.

Efter några års ströjobb kom han i kontakt med Centrum för Näringslivshistoria där han sedermera blev chef för särskilda projekt och chefredaktör för tidskriften Företagsminnen, numera Företagshistoria.





”Jag älskar det svenska kafferepet som tradition och kulturbärare

Men karriären tog en ny riktning när TV8:s Finansnytt knackade på dörren och undrade om han och några kollegor ville göra inslag där de berättade om olika branschers historia. Edward tyckte att det var kul och berättade entusiastiskt om postorderns, snabbköpens och livförsäkringarnas historia. Han fick göra mer och mer, åt och drack i bild och berättade om läskan, punschen och julbordet. Till slut hade Edward blivit så populär att när TV8 skulle göra programmet Mellan skål och vägg ville de ha honom som programledare.

SEDAN DESS HAR DET rullat på, bland annat med den egna serien Edward Bloms

gästabud, som gäst, expert, programledare och domare i en lång rad tv- och radioprogram och med reklamfilmer för både Ica och Coop. Men mediaframträdandena är inget som det går att leva på. Den dagliga brödfödan kommer från att hålla föredrag på olika evenemang åt företag och organisationer.

– Det passar mig utmärkt, jag har alltid gillat näringslivet och trivs väldigt bra i näringslivsmiljö, säger Edward Blom.



Sötma och syra är väldigt gott ihop och Edward menar att alkoholen ger fyllighet och förhöjer smakupplevelsen.

Han har även skrivit kokboken ”Allting gott och alldeles för mycket”, som vann silver i kokboks-VM i våras och som snart släpps på engelska i USA.

– Nu arbetar jag på en ny, men jag är precis i början av processen, så det tar minst ett år innan den kommer ut. Just nu lagar jag och Gunilla en massa mat, kollar i gamla recept och lägger till och drar ifrån. Ska det vara lite mer grädde eller sardellpeppar?, säger Edward Blom. ▶

Edwards fikafavoriter

- ▶ Sarah Bernhardt-bakelse
- ▶ Napoleonbakelse
- ▶ Prinsesstårta
- ▶ Äkta tysk Schwarzwaldtårta
- ▶ Valnötstårta
- ▶ Struvor
- ▶ ...och allt bakat med smör!



EDWARDS KAFÉTOPP!

1. Sturekatten, Stockholm
2. Ofvandahls, Uppsala
3. Café Knösel, Heidelberg.



Mathybrider får mig att vilja blunda

Krönikören **Josefine Franking** har stött på den nya trenden mathybrider och uppmanar dig att vara vaksam – inget är längre vad det ser ut som.

För femtio år sedan visste du vad du fick på en kaffebjudning. Stod där ett fat med bruna kakor smakade de med all säkerhet choklad. Det mest avancerade på bordet var en tigerkaka med randigt innehåll.

PÅ SJUETTIOTALET BLEV vi modiga och började testa nya kombinationer. Och vips gjorde konserverade päron med smält After Eight-choklad succé. Några decennier senare hade vi också vant oss vid praliner med saltlakrits och såg chilichoklad i varje mataffär. Samtidigt serverade restaurangerna efterrätter i en allt flådigare kostym. Hobbybagare skulle bygga ätbara konstverk som nära nog krävde ingenjörsutbildning.

MEN VAD GÖR MAN när spetsprydda cupcakes och fantasifulla desserter inte längre får folk att lyfta på ögonbrynen? Jo, man blandar hejvilt, kombinerar otippade smaker och hoppas på det bästa.

DENNA INTENSIVA JAKT på nya spännande smaksammansättningar har dock lett till att inget längre är vad det ser ut att vara. Den senaste trenden mathybrider har gjort att du inte ens kan vara säker på att en maträtt är en maträtt eller ett bakverk ett bakverk.

FÖR INGA KOMBINATIONER är längre förbjudna, och därför kan du inte lita på något du ser. Numera bjuds du i Chicago på burgare där själva hamburgerbrödet ersatts av en glaserad munk – måhända bra för den med tajt tidschema som vill klämma två rätter till priset av en. Till detta kan du dricka Bacon Maple Ale med smak av bacon och sirap. Och till efterrätt dukas det fram sushi som inte alls består av fisk och ris, de är söta minidesserter.

OKEJ, ALLA KONSTELLATIONER är inte lika drastiska. Redan för tio år sedan åt jag i Kalifornien den godaste pizzan någonsin

”Uttrycket att äta med ögonen har fått en helt annan innebörd”



Godis eller sushi? Numera behöver du inte välja. Vad sägs om en hamburgare med glaserad munk i stället för traditionellt bröd? Eller den norrländska hybriden paltmuffins?

– kanelpizza. Och paltmuffins har numera utsetts till Västerbottens nya landskapsrätt.

MEN NÄR JAG STOPPAR in en bit sushi i munnen och inser att den smakar socker – ja, då får uttrycket att äta med ögonen en helt annan innebörd. Men nu känns det lockande att blunda av andra skäl. ▀

JOSEFINE FRANKING,
journalist och bakverks-
fantast



Fråga oss
om fika på
jobbet!

Undrar du över något?
Våra experter svarar
på alla dina frågor om
fika och kaffe i alla
nummer. Mejla
Fikas redaktör:
fika@spoon.se



Mats Danielsson, etikettdoktorn.se

Sabina Granath, barista

Joakim Berg, kaffeansvarig, Selecta

Susanne Nordström, inredare



PORSLINSTREND

Fråga: Vi tänker köpa in en ny kaffeservis till jobbet då våra gamla muggar snart faller i bitar. Hur ser trenderna ut nu? Vilken typ av porslin gäller?

Svar: Trenderna är inte så strikta nuförtiden. Personligen tycker jag att det är jättemysigt att ha muggar i flera olika färger, och det är trevligt om till exempel

var och en kan få välja sin egen färg. Det är populärt med porslin i samma serie som har olika mönster och färger, till exempel har Filippa K anammat det. Jag brukar dricka kaffe ur olika muggar vilket känns kreativt – att välja kopp efter humör. Det är mycket roligare att ha flera koppar i olika färger, i stället för att alla ser precis likadana ut.

/Susanne Nordström

SKA GÄSTERNA BJUDA PÅ FIKA?

Fråga: Ibland när jag bjuder in till fika eller kalas så tar gästerna med sig eget fika till mig. Detta gör mig obekväm. Hur ser etiketten ut kring det?

Svar: Sederna med att ha med sig förning kan i många sammanhang ha långtgående traditioner. När gästen förr tog med sig förning, som betyder bakverk, bröd, mat eller dryck var det lite som dagens present till värdparet när du hälsar på hos någon. Det här kunde

gästerna förr lämna i förväg eller ta med sig när de anlände. Om det blev mat eller kakor över, då kunde gästerna få med sig lite hem i en påse. Det kallades bakförning. Så ta inte illa upp, det du upplever är gamla traditioner som sitter djupt hos många. Var i stället glad och uppskatta presen-terna. Bjud på dem om du vill och om det passar, det brukar också bli uppskattat av gästerna.

/Mats Danielsson

SKUM MJÖLK

Fråga: Jag är en egenlärdd amatörbarista och försöker i detta nu få till den perfekta latten. Vilken typ av mjölk ska jag använda?

Svar: Det finns en uppsjö av olika mjölksorter i affärerna men om man vill göra ett riktigt bra och krämnt skum (så kallat mikroskum) i cappuccino eller latten så är baristamjölken att rekommendera. Den innehåller mer mjölkprotein än de andra mjölksorterna vilket gör att det blir enklare att få till mjölken.

/Sabina Granath



RÄTT BÖNA I RÄTT KOPP

Fråga: Jag älskar kaffe och mjölkdrycker och undrar vilken typ av kaffe eller kanske snarare vilka bönor som passar allra bäst för ändamålet?

Svar: När man ska göra kaffedrinkar som latte eller cappuccino tycker jag att det behövs lite tryck i smaken eftersom mjölken gör att kaffesmaken blir mildare. Två vanliga bönosorter är robusta och arabica. Den senare är mer len i smaken och används oftast vid espresso medan robustabönan är lite surare och bittrare i sin karaktär. Jag tycker att det krävs några procent robusta i kaffemalningen när man gör kaffedrinkar för att kaffesmaken ska bli god och fyllig.

/Sabina Granath

visste du att ... snabbkaffet uppfanns av en japansk forskare i Chicago 1901?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

BÖN- JAKT!

Så här ser jag ut,
men räkna inte mig.



Visste du att om ett sudoku ska räknas som "äkta" får det endast ha en lösning? Kolla om vi har gjort rätt!

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

Vinn
kaffe-
kværn!

Godast blir det med nymalda
bönor. Mejla in rätt lösning
och du har chansen att vinna
en trendig kaffekvarn! Svar
mejlas till fikakorsord@spoon.se
senast 31 november 2014. Skriv
"kaffekvarn" i ämnesraden. Förra
numrets vinnare blev Staffan
Jansson i Säter, grattis!



TWININGSTM
OF LONDON

*När te & miljö är
viktigt för dig!*



Ethical Tea Partnership

Improving the lives of tea
workers and their environment

www.ethicalteapartnership.org



Organic Earl Grey 25 p



www.haugen-gruppen.se

DIGITAL VÄRLD FÖR KAFFESUGNA HÄR ÄR HÖSTENS NYHETER

En ny webbshop fylld av efterlängtade funktioner och en Facebooksida där användare kan lära sig allt om den älskade kaffepausen – Selecta satsar digitalt hösten 2014.

I HÖST GÅR Selectas gamla webbshop i graven för att lämna plats åt något helt nytt. Nu ska det bli enklare och roligare för Selectas kunder att lägga in sina beställningar.

– Det här är något som våra kunder verkligen har efterfrågat, så vi är väldigt glada, säger Selectas marknadschef Johan Lindholm.

Målet med den nya shoppen är ökad användarvänlighet, och det tror Johan Lindholm verkligen att Selecta kommer att lyckas med.

– Shoppen kommer att vara fylld av nya funktioner. Du kommer till exempel att kunna se hela din inköphistorik, kopiera tidigare beställningar och få erbjudanden om produkter som passar dig. Dessutom blir det lättare att överblicka hela vår sortimentsbredd.

I dag ringer Selecta sina kunder en gång i månaden och tar emot beställningar. Det är en uppskattad tjänst – kommer inte kunderna att sakna den personliga kontakten?

– Vi kommer fortfarande att ringa våra kunder och höra om de är nöjda eller behöver komplettera sin beställning. Den nya sidan är helt enkelt ett komplement som gör det mycket smidigare att handla av oss.

Selectas digitala satsning slutar inte vid den nya webbshoppen. Kampanjen "Det stora pauslyftet" som startade i augusti 2013 kommer till exempel att flytta in på Facebook.

– Vi vill att den här kampanjen sträcker sig över en längre tid, därför har vi skapat ett interaktivt forum som vi ska uppdatera flera gånger i veckan, säger Johan Lindholm.

PÅ FACEBOOKSIDAN ÄR förstås kaffepausen det stora samtalsämnet. Användarna kan delta i kafferelaterade diskussioner, undersökningar och tävlingar, samt göra tester som visar vilken sorts kaffedrickare de är.

– Dessutom vill vi informera människor om de små medlen som kan göra våra kaffepauser riktigt bra. Det kan handla om något så enkelt som att byta från en maskin med malda bönor till en med två sorters hela bönor.

Johan Lindholm menar att höstens digitala satsningar handlar om att komma närmare kunderna.

– Vi vill hitta nya kommunikationsvägar och göra det lättare för våra kunder att nå oss – då är det digitalt som gäller.

TEXT: NANNA BRICKMAN

NYHETER I WEBBSHOPPEN

- Se din inköphistorik
- Kopiera tidigare beställningar
- Få erbjudanden om produkter som passar dig
- Överblicka sortimentet

Hej, nu har jag också fixat Fejsbok!



SELECTA VÄLJER UT SINA FAVORITPRODUKTER

Selectas sortiment växer och förfinas ständigt. Här är några av våra favoriter inom olika produktområden just nu.

WASA SANDWICH

Cream Cheese & Chives
Selecta har fem olika sorters Wasamackor i sortimentet och alla fungerar utmärkt som mellanmål. Här med en krämig mjukost och fräsch gräslök.
Art.nr: 2120



LE ROYAL

Mjölkpulver 100 %
Ett mjölkpulver med lenast möjliga effekt på dina kaffedrycker. Gjort på 100 procent mjölk, helt utan tillsatser.
Art.nr: 3063



ARVID NORDQVIST

Ethic Harvest
Kraftfull och kryddig mörkrost med ren doft av nöt. Smaken är fyllig med livlig syrlighet och eftersmaken har inslag av lakrits.
Art.nr: 3163

CHOCOFINO BLUE

Chokladdryck
Chokladdryck av högsta kvalitet med lagom sötma och kraftig chokladsmak.
Art.nr: 2970



ZOÉGAS

Espresso Cortile
Från vecka 37 kan du beställa detta exceptionellt mustiga espresso-kaffe med syd-italiensk karaktär. En tuff espresso med nyanser av flingsalt och mörk choklad.



NYHET!



DILMAH

Mixbox
Med den här mix-boxen kan du bekanta dig med de fräska råvarorna och naturliga ingredienserna som utmärker teer från Dilmah. De är dessutom rika på antioxidanter.
Art.nr: 3172

ALOE VERA DRYCKEN

Granatäpple
Drycken med granatäpple är precis så naturlig och god som det låter. Om du inte provat Aloe Veras drycker så är det dags! Fräschast och nyttigast i klassen.
Art.nr: 3698



MIOFINO

Benefico och Etico
Två utsökta smaker från vår egen serie kaffe – miofino. Benefico är ett espressokaffe medan Etico är mellanrostade hela bönor. Båda är certifierade och tål att synas.
Art.nr: 3043 och 3040

CAPRIMO

Organic Milk
Ytterligare ett mjölkpulver av 100 procent mjölk i Selectas sortiment. Detta är ekologiskt så det gör gott för både smaklökarna och samvetet.
Art.nr: 3618

NUTISAL

Enjoy Mix
Ladda batterierna med en påse energi. Enjoy Mix innehåller nötter i en härlig blandning med lika delar god smak som energiboost.
Art.nr: 3588

Stor smak. Större eftersmak.

Välj 100% hållbart certifierat kaffe.



ARVID
NORDQUIST



PEOPLE • PLANET • COFFEE



100% HÅLLBART CERTIFIERAD
100% CO₂ KOMPENSERAD
100% ARABICABÖNOR