



# Vårmagasin

Varbergs ridklubb, så mycket mer än bara en ridskola

## Möt våren i Varberg

Träffa våra medarbetare  
Kajsa och Adam

## Zigges BBQ

sätter krydda på din grillning

**Kom igång  
med grillningen**

*Klurigt kryss  
med fina priser  
och smakrika  
recept på  
grillat*





## Säg hej till våren!

Nu kommer tiden som vi varbergare har väntat på så länge. Det är vår i luften, dagarna blir ljusare, solens strålar värmer oss igen och vi kan ses ute på ett coronasäkert avstånd. Staden börjar leva, folk tar sig ut på kullerstengatorna, det är fler surfare i vattnet och fiskmåsarna häckar längs med vattnet. På stranden ser man fler och fler som sitter och grillar en go bit mat på någon av eldstäderna och doften som sprider sig är ljuvlig.

På tal om grillning! I det här magasinet får du följa med hem till grillfantasten Zigge som driver kryddföretaget *Zigges BBQ* utanför Onsala. Hans unika kryddor kan verkligen få maten att lyfta på grillen, oavsett om det är en grönsak eller en köttbit.

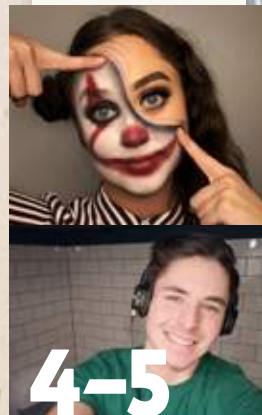
Du missar väl inte vårt spännande sortiment på köttavdelningen? Vi har flera egenkryddade kött-detaljer som passar perfekt att lägga på grillen. Jonatan och Manuel på köttavdelning berättar lite om deras favoriter ur sortimentet. Och som alltid lagar våra duktiga medarbetare i Kvantumköket goda såser som passar perfekt till en köttbit eller varför inte till en stekt grillrost.

Vår medarbetare Stefan är en sann grillentusiast som gärna delar med sig av sina bästa och annorlunda recept. Han har ett flertal matnyttiga tips kring vad man bör tänka på när man grillar. Läs mer om det några sidor fram.

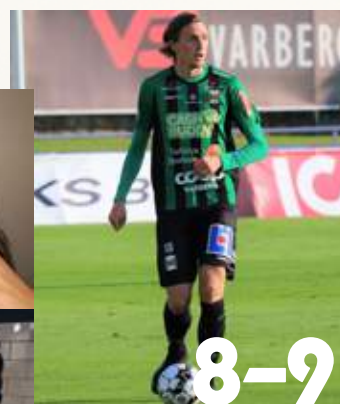
Som du säkert redan vet har vi flyttat fiskdisken till vårt mattorg. Nu hittar du fisken vid vår manuelle delikatess. Vi har även gjort om på vår frysavdelning. Nya miljövänliga diskar är på plats vilket bidrar till att det blir en mer öppen atmosfär i butiken.

*Trevlig läsning!*

Victor med personal



4-5



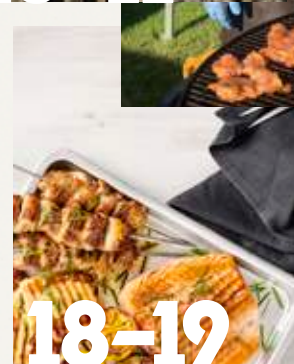
8-9



10-11



14-15



18-19



30

### Innehåll

- 4-5 Medarbetarna
- 8-9 Fotbollsprofilen
- 10-11 Vi stödjer
- 14-15 Lokala smaker
- 16 Korsord
- 17 Nytt i butiken
- 18-19 Grillskola
- 28 Var med och må bra
- 30 Cykelprofilen
- 32-33 På upptäcksfärd
- 35 Besök avdelningen



ICA Kundservice 020-833333, vardagar kl 8:00-15:00

Produktion ICA Reklam, ICA Sverige AB. 2021 **Skribenter** Isabella Jarl och Kajsa Eriksson **Redaktionell produktionsledare** Anna Cullberg  
Form och Layout Åsa Nordin **Tryck** Markbladet Tryckeri AB, Skene Lic. 34129



## Grillad flankstek med brynt soja och ingefärsmör

4 PORTIONER | UNDER 45 MINUTER | MEDEL

4 salladslökar	150 g smör
1 vitlöksklyfta	2 msk japansk soja
2 msk finrivn ingefära	ca 500 g flankstek
2 pak choi	salt och peppar
500 g broccoli	3 msk olja
8 stora champinjoner	

1. Ansa och strimla salladslöken fint på snedden. Skala och riv vitlöken. Skala och riv ingefäran.
2. Ansa, skölj och strimla pak choi fint.
3. Skär bort lite av botten på broccolin. Skala stammen med en vass potatisskalare. Ansa champinjoner.
4. Bryn smöret i en stekpanna tills det börjar bli brunt och doftar nötter. Tillsätt soja, salladslök, vitlök och ingefära. Smaksätt med salt och peppar.
5. Grilla flanksteken ca 4 minuter på varje sida direkt över glöden. Krydda med salt och peppar. Lägg köttet åt sidan och grilla på indirekt värme 7-8 minuter eller tills köttet har en innetemperatur på 58°C (mediumstekt).
6. Pensla broccoli och champinjoner med oljan. Grilla broccoli och champinjoner runt om i ca 5 minuter. Krydda med salt och peppar.
7. Lägg strimlad pak choi och grillade grönsaker på ett fat. Skiva köttet tunt och fördela över grönsakerna. Skeda över smöret.



VI HJÄLPER ER MED:

- SKYLTAR
- BILDEKOR
- HELFOLIERING
- CROMEDELETE
- BANDEROLLER

35 ÅRS ERFARENHET I BRANSCHEN



TEL. 0340-678660

INFO@4SIGNVARBERG.SE



# Kajsa är grym på smink

På vår mest färgstarka avdelning bland exotiska frukter och svenska primörer hittar ni vår härliga medarbetare Kajsa. Visste du att hon har ett stort intresse för smink och hudvård? Hon har en egen skönhetskanal på Youtube där hon lägger upp nya spännande klipp varje vecka – här är Kajsa Christiansson.



Namn: Kajsa Christiansson  
Ålder: 24 år  
Bor: Varberg  
Gör: Medarbetare på frukt- och gröntavdelningen  
Annat: Har en egen skönhetskanal på Youtube

## Hej Kajsa, hur såg din väg in till ICA Kvantum ut?

– Jag började i september 2018 och har hunnit med att vara på flera avdelningar. Sedan drygt ett år tillbaka hittar ni mig på frukt- och grönt avdelningen där jag ser till att det alltid är snyggt och fräscht på hyllorna. Här i butiken trivs jag jättebra!

## Vad gör du helst när du inte jobbar?

– Mitt största intresse är smink och skönhetsvård. Jag lägger upp sminkningar och tips på mina sociala medier så ofta jag bara kan. Nästan hela mina lediga tid går åt till att filma och klippa videos som du kan hitta på min nystartade Youtubekanal. Jag har även ett instagramkonto och en blogg som jag skrivit på sedan 2014. Just nu ligger bloggen lite på paus för nu lägger jag allt mitt fokus på Youtube och Instagram. Det blir runt tjugo timmar i veckan som jag lägger på Youtube. Sedan pandemin bröt ut har jag fått mycket tid över så det var ett perfekt tillfälle att starta upp min kanal som många följare har efterfrågat. Idag ska jag spela in tre videos med olika sminkningar som jag sedan ska lägga upp.

## Vad betyder smink för dig?

– För mig är det främst ett kreativt sätt att uttrycka sig på. Det gör inget om det inte blir som man tänkt sig för då är det bara börja om. Att sminka mig fungerar terapeutiskt för mig – jag kopplar av och har kul.

*Att sminka mig fungerar terapeutiskt för mig – jag kopplar av och har kul.*

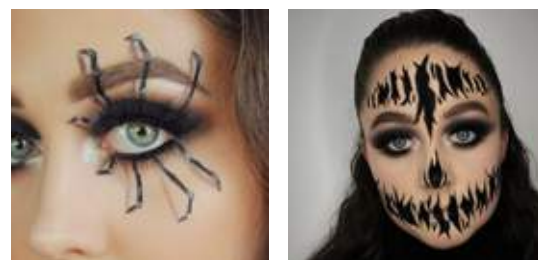
## Skönhetsrelaterade Youtube-klipp står för en stor del av tittandet bland kvinnor. Varför tror du att sminkintresset är så populärt?

– Jag vet faktiskt inte, men tänker att det är roligt och kreativt forum som många kan ta del av. Det är visuellt med fokus på mycket färg och form som många gillar. Man leker och experimenterar med sitt ansikte och när man tröttnat på en sminkning så är det bara att tvätta bort.



## Vilka är dina favoritsminkningar?

– Oj, det finns så många olika men över lag så gillar jag sminkningar utöver det vanliga, som till exempel när det är halloween. Jag sminkade mig bland annat till en pumpa och clown vilket var väldigt uppskattat av mina följare. Till vardags på jobbet sminkar jag mig inte så mycket, men när jag lägger upp klipp på sociala medier så blir det alltid ordentliga sminkningar. Det blir inte bara läppglans och mascara om jag säger så.



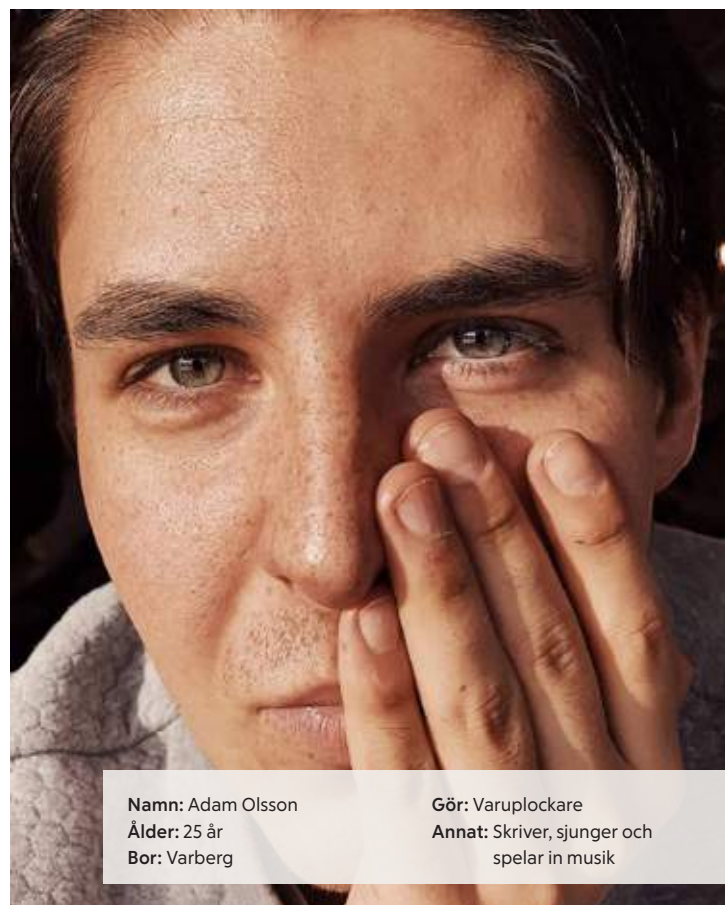
**Följ Kajsa på Youtube**

Sök på: Kajsa Maria.

På Instagram hittar du henne här:  
@kajsamaria



# Adam sjunger finstämd pop



Namn: Adam Olsson  
Ålder: 25 år  
Bor: Varberg

Gör: Varuplockare  
Annat: Skriver, sjunger och  
spelar i musik

Här får du bekanta dig med vår skönsjungande medarbetare som varje dag ser till så att det ser snyggt ut på hyllorna i butiken. Vi är såklart nyfikna på att veta mer om hans stora musikintresse. Säg hej till Adam Olsson!

## Hallå Adam, vad gör du om dagarna?

– Sedan drygt två år tillbaka jobbar jag här på ICA Kvantum. Jag plockar till största del varor på kolonial och mejeriavdelningen vilket passar mig perfekt. Arbetsuppgifterna är varierande och arbetstiderna ger mig frihet vilket är toppen. Jag slutar oftast vid lunch och har då hela dagen framför mig att göra annat som jag också tycker om.

## Vad gör du på fritiden?

– Stor del av min lediga tid ägnar jag åt musiken. Jag skriver egna låtar, sjunger, repar och spelar in i studion. Det var som först för tre år sedan som jag tog tag i musiken på riktigt. Innan dess var jag blyg och vågade inte sjunga inför folk, men efter att ha bott i USA en tid så kände jag att det var dags. Jag föredrar att sjunga på engelska eftersom det är lättare att hitta orden.

## Vad inspirerar dig till att skapa musik?

– Människor som vågar satsa helhjärtat på det som de brinner för och som

struntar i vad andra tycker och tänker. Justin Bieber är en av mina förebilder. Förutom att han har en grym röst så är han även en duktig dansare. Det är lätt att glömma bort att han som spelar för slutsålda arenor över hela världen även har varit en person som kämpat sig uppåt, precis som jag.

## Vad är det bästa med att hålla på med musik?

– Det är så mycket så det blir svårt att välja ut något. Jag älskar musik och om jag inte sjunger själv så har jag alltid musik i lurarna. Musiken är en uttrycksform där jag känner att jag kan få utlopp för alla känslor, oavsett om jag är glad eller ledsen. Allting ryms i musiken och det är fint att kunna dela sin musik med andra som kan relatera till ens texter.

## Vad händer framöver?

– Det är svårt att planera något nu när vi är mitt uppe i pandemin, men jag längtar efter att spela framför publik på lokala ställen i sommar. Jag är på gång att släppa ny musik, både egna låtar och gästsjungar på andras låtar, vilket är

väldigt spännande. Hoppas verkligen att musiken tar fart på riktigt snart. Min sångcoach Angelika Redlund och jag har spelat en del ihop och det hoppas jag även att vi kan göra framöver. Jag sjunger och hon lägger stämmor och spelar gitarr.

## Vilken är den bästa spelning du gjort?

– Det var helt klart när jag spelade i Globen för ett år sedan framför 500 personer. ICA hade en kickoff för alla ICA-handlare och då frågade Victor som är ICA Kvantum Varbergs ställföreträdande handlare om jag ville spela. Självklart ville jag det, men jag var riktigt nervös på taget upp. Spelningen gick jättebra och det är verkligen ett minne som jag bär med mig resten av livet.



Följ Adam  
på Instagram

@carladamo



**FONTANA**

— EST. 1978 —

HUR GÖR MAN EN MODERN *Grillost*

SOM ÄR LIKA BRA SOM *Halloumi*?

# SVENSK GRILLOST. GREKISK KÄRLEK.

Först introducerade vi halloumi i Sverige. Den blev en helt ny matvana. Sedan gjorde vi Sveriges första grillost, en grekisk Grilloumi efter eget recept. Den blev väldigt god. Nu har vi gjort en svensk Grilloumi av mjölk från norrländska kossor i samarbete med Norrmejerier. Den blev alldeles underbar. En lokalproducerad svensk grillost gjord med grekisk kärlek.



\* Priser gäller till vecka 24



# GRILLOUMI® BOWLS

Sötpotatis är en av Grilloumins bästa smakkompisar. Låt den bli mjuk och mysig i ugnen medan du rostar nötter och repar myntablad. Lägg till grönkål eller spenat och strö över granatäpplekärnor som gör allting snyggt och lite syrligt. Servera direkt i formen eller som bowl. Men glöm inte hummusen!

## INGREDIENSER

- 400 g Fontana Svensk Grilloumi®
- 2 stora sötpotatisar
- 200 g pinjenötter
- 2 rödlökar, tunt skivade
- 160 g granatäpplekärnor
- Grönkål, repad i små kvistar
- Myntablad, färska
- Flingsalt
- Svartpeppar
- Fontana ONE olivolja
- Fontana Hummus Originalet

## GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Skala sötpotatis och dela i munsbitar. Lägg bitarna på en plåt, ringla över olivolja, blanda runt och salta med flingsalt. Baka potatisen i ugnen i 20-30 minuter.
2. Koka upp lättsaltat vatten. Lägg grönkålen i vattnet, håll ut den i en sil och kyl under kallt vatten. Torka kålen ordentligt. Rosta pinjenötterna i en torr stekpanna på medelvärme så att de får lite färg. Skiva Grilloumi och stek den i lite olivolja.
3. Varva ingredienserna i fyra rymliga skålar. Toppa med flingsalt, svartpeppar, en skvätt olivolja och en rejälick hummus.





” Jag trivs väldigt bra både i Varberg och i klubben. Vi har en väldigt familjär och härlig stämning i klubben.

Namn: Joakim Lindner  
Ålder: 29 år  
Bor: Varberg  
Gör: Back i Varbergs BoIS FC Seniorlag





# Fotbollsglädje på hög nivå

Sedan sju år tillbaka har vi nöjet att ha Joakim Lindner som back i Varbergs BoIS. Han är en målmedveten spelare som varit truppen trogen länge. Vi passade på att prata lite närmre med Joakim som lämnade storstan för att spela fotboll på Västkustens vackraste plats.



**Joakim var fem år** när han knöt sina fotbollsskor för första gången och tog sig ut på fotbollsplanen i hans moderklubb Brommapojkarna.

– Likt många andra började jag fotbollsskola redan som liten. Jag tyckte det var väldigt roligt och i början var det bara på lek, men med tiden märkte jag och flera med mig att jag hade lite talang. Spelandet stramades åt så det gällde att hänga med och orka. När många av mina lagkamrater hoppade av och hittade andra intressen stannade jag kvar och fortsatte spela.

**Han spelade troget** i klubben ända fram tills för åtta år sedan när han fick ett erbjudande och blev värvad till Östers IF i Växjö. Joakim vill ständigt utveckla sitt spel och valde därför ett år senare att skriva kontrakt med Varbergs BoIS och blev varbergsbo på heltid.

– Jag trivs väldigt bra både i Varberg och i klubben. Vi har en väldigt familjär och härlig stämning i klubben. När man är på väg till träningen kan man träffa ungdomslaget som precis tränat. Det är alltid roligt att höra hur det går för dem och skapa lite kontakter. I klubben finns många fantastiska eldsjälar som är med och hjälper till i och runt omkring på olika sätt.

**Joakim berättar om** lagets trogna fanns som består av ett tjugotal äldre farbröder som ofta är med och kollar på träningarna.

– Oavsett om det spöregnar eller om det är pandemi så finns dessa fantastiska farbröder här. Nu i dessa annorlunda tider står de tappert

utanför stängslet och kollar på våra träningar, men annars sitter de alltid på läktaren tillsammans, dricker kaffe och hejar på oss. Under mina sju år här har de alltid varit med och det betyder mer för oss spelare än vad man kan tro. Jag hoppas att de snart ska få sina vaccinations-sprutor så att de kan få sitta ner på läktaren igen och att vi kan träffas som vanligt.

**Genom åren** har Joakim såklart samlat på sig ett gäng fina minnen, men det finns ett minne som berör honom lite extra.

– Det var såklart när vi tog oss in i allsvenskan för två år sedan med 5 000 hejande fans på läktarna. Journalister och många andra med dem hade tippat oss som förlorare, men istället hamnade vi på toppen och vände på tabellen. Det var sista matchen på hemmaplan på Påskbergsvallen (nu Varberg Energi arena) när vi mötte Mjällby sällskap. 1-1 mål var det som krävdes för att vi skulle vinna och hela Varberg var på plats och firade oss. När slutsignalen gick utbröt ett kramkalas utan dess like. Alla våra fans rusade ner på planen och fick köa i ösregnet för att heja fram oss. Sedan återstod en fest med laget som var väldigt rolig.

**2020 var första året** i allsvenskan och alla hade förhoppningar på ett år med mycket spel och stor uppståndelse, men så kom pandemin och ställde till det för oss alla.

– Vi hade förhoppningar på ett häftigt år, men vi fick spela säsongen utan vår publik. Ett plåster på såret var i alla fall att vi gjorde en bra säsong

trots allt. Vi höll oss kvar i allsvenskan vilket är svårt som nykomlingar, men vi kom elva och det är bra. Man måste ha i åtanke att vi möter de bästa lagen som har helt andra förutsättningar än oss.

**Förutom att spela i klubben** så jobbar Joakim även på kontoret. Han jobbar med sälj och sponsring tillsammans med en annan spelare.

– Mycket tid går åt till att sitta i möten och ringa runt och försöka hitta nya sponsorer. Förutom jobbet så pluggar jag även på distans vilket jag gjort under flera år nu. Nu har jag inte lång tid kvar innan jag har en kandidatexamen i ekonomi med inriktning på företagsekonomi.

**Säsongen är i full gång** och Joakim berättar vad han mest hoppas på framöver.

– Vi hoppas såklart på att vi alla kommer vara vaccinerade snart så att vi kan spela för fulla läktare igen, för är det något vi saknar så är det publiken. Vi vill att publiken än en gång ska få uppleva det vi känner på planen. Självklart hoppas jag på en bra start i allsvenskan också, avslutar Joakim.

**Följ Varbergs BoIS på Facebook**

@varbergsboisfc





# Klubben med alla hästar hemma

Det bästa beslutet Lina Ahl någonsin tagit är att börja rida. Nu sitter hon inte bara på hästryggen, utan även i styrelsen för Varbergs Ridklubb som Lina beskriver är så mycket mer än bara en ridskola.

Det var en vadslagning, att under tolv månader testa tolv nya saker, som fick Lina att kliva upp på hästryggen för första gången som vuxen. För bara två år sedan. Sedan dess har hon varit fast i hästarnas värld och fått möjlighet att axla rollen som sekreterare för Varbergs Ridklubb.

– Att börja rida är det bästa beslutet jag tagit! Klubben är en rofylld plats där man får vara i sin egen lilla bubbla tillsammans med djuren, samtidigt som det är ett socialt utrymme med en härlig gemenskap där folk i alla olika åldrar möts på samma plan. Det spelar ingen roll hur lång eller kort tid man har ridit.

Det alla har gemensamt är att man ständigt utvecklas, oavsett vilken nivå man ligger på. Det skapar en otroligt positiv och hjälpsam atmosfär som jag tycker är helt magisk, säger Lina.

Ridklubben är en ideell förening som Lina beskriver står på tre ben. Det ena är Sveriges Ridgymnasium i Varberg, en gymnasieskola som kombinerar ungdomarnas utbildning med spetskunskaper inom hästar och ridsport, och det andra är benet utgörs av Varberg Ridskola. Det tredje består av privattryttare med hästar i andra stall som har tillgång till klubbens anläggningar genom medlemskap. På ridskolan kan

man rida med sin privata häst, men verksamheten består framför allt av att utveckla och driva ridkurser med ridskolans hästar för medlemmar på alla olika nivåer.

– På ridskolan anordnas kurser för både knattar och seniorer, från nybörjare till riktigt erfarna ryttare, och allt däremellan. När jag inte engagerar mig i klubben så jobbar jag som skolkurator, och jag upplever att alla barn är i stallet under samma förutsättningar, trots skilda bakgrunder. På ridskolan får barnen mycket fina relationer till djuren och till varandra, och stallet blir en neutral plats där folk med samma intressen möts på samma

villkor. Alla blir som en del av en social gemenskap, säger Lina.

Förutom kurser och läger anordnas även olika sorters tävlingar, event och prova-på-tillfällen av klubben. Ibland i samarbete med ridgymnasiet, och ibland tillsammans med ridskolan.

– Varbergshoppet är ett återkommande event som arrangeras av vår tävlingssektion. Utöver det arrangeras även någonting som kallas *pay and jump* och *pay and ride*. Det kan beskrivas som träningstävlingar för hopponing respektive dressyr där man kan testa både sin häst och sina ryttaregenskaper,





Sveriges Ridgymnasium finns idag på fyra orter, men det var här i Varberg som allt startade 2005 på Kvarnagårdens Ridcenter. Än idag väljer många elever just vår skola, bland annat på grund av möjligheten att nyttja de tränings- och tävlingsfördelar man får ta del av som medlem i Varbergs Ridklubb. Även utanför skoltid fylls anläggningen av aktiviteter, så hos oss blir det aldrig tråkigt! Detta säger Emma Larsson. Rektor på Sveriges Ridgymnasium i Varberg.



*Det är bland annat tack vare våra sponsorer som vi har möjlighet utöka verksamheten ytterligare...*



medlemmar, men Lina understryker att alla som är nyfikna på att börja rida ska känna sig välkomna att få uppleva klubbmiljön bland hästar och hö.

– Om du eller ditt barn är sugen på att börja rida så är bara att komma förbi oss på klubben! Boka in en provridning så får ni inte bara känna på hur det är att sitta på hästryggen, utan även hur det är att göra iordning hästen inför ritt och mysa med den efter ritturen. Som en ridlektion i miniatyrformat! Annars så är stallet alltid öppet för alla. Kom in med en kompis, gå förbi hagarna, klappa lite mular, och bara mys! Men som sagt, på grund av coronapandemin har vi tyvärr fått pausa några delar av prova- på-verksamheten, säger Lina som tillägger att stalldörrarna återigen kommer öppnas när pandemin väl har lagt sig.

**Att Varbergs Ridklubb** är en ideell förening innebär att den går runt med hjälp av bidrag, medlemsavgifter och sponsorer som ICA Kvantum Varberg. Det betyder även att klubbens medlemmar driver verksamheten ideellt utan betalning. Från styrelsebeslut och ekonomi, till att fixa i stallet och agera funktionär vid tävlingar. Men ett medlemskap behöver inte heller betyda något mer än att man bara får rida på klubbens anläggningar.



och hur de beter sig i tävlingsmiljöer. Om man inte har en egen häst finns det ibland möjlighet för ridskoleelever att hyra en från ridskolan. För de som vill komma igång med att tävla på riktigt så kommer vi även anordna en grönt kort-kurs, tillägger Lina.

**På grund av coronapandemin** har Varbergs Ridklubb inte kunnat anordna varken tävlingar, läger eller event på samma sätt som de brukar.

Restriktionerna påverkar även vilka och hur många som får röra sig stallet. Just nu är det bara öppet för klubbens

– Att bli medlem innebär att man får rida för ridskolan och gymnasiet, alternativt som privatryttare. Det betyder att man även får ta del av alla våra anläggningar och redskap. För klubbmedlemmar med egen häst anordnas till exempel fri ridning där man kan boka in sig på våra maneger. Det är bland annat tack vare våra sponsorer som vi har möjlighet utöka verksamheten ytterligare, genom att rusta upp anläggningar, köpa in nya hinder, skapa bra underlag att rida på, bygga ut och möjliggöra mer flexibla riddagar. Allt för att förbättra klubben för våra hästälskande medlemmar! Avslutar Lina.

### *Bli en ledstjärna*

Ungdomsmedlemmar i Varbergs Ridklubb som går på vår ridskola kan delta i ett väletablerat system som kallas *Ledstjärnorna*.

Det syftar till att lära deltagarna allt om djurhållning, stötta och hjälpa andra ryttare i stallet, samt att ta extra ansvar för hästarna. Ungdomarna får utbilda sig i ledarskap, värdskap och kamratskap, vilket är mycket uppskattat.

*Charlotte Wettberg och  
Ida Johansson*  
Ägare, Varbergs Ridskola





## — SÅSER —

**Karamelliserad lökmajo**PORTIONER: 4  
TID: 30 MINUTER | MEDEL

- 3 gula lökar
- 2 msk olja
- salt och svartpeppar
- 1 krukbladpersilja
- 2 dl majonnäs
- 2 msk dijonsenap

1. Skala och hacka löken. Stek den sakta i oljan i en stekpanna tills den är mörkbrun och karamelliserad. Krydda med salt och peppar. Låt löken bli kall.
2. Hacka persiljan grovt.
3. Blanda löken med majonnäs, persilja och dijonsenap.

*Servera den karamelliserade lökmajon på hamburgare!*

**Melon- och gurksalsa**PORTIONER: 4  
TID: 30 MINUTER | MEDEL

- ½ galiamelon (ca 400 g)
- 1 gurka
- 2 salladslökar
- 1 röd peppar
- 1 lime, finrivet skal och saft
- 2 msk sesamfrö
- 2 tsk sesamolja
- 2 msk olja
- salt och svartpeppar

1. Kärna ur, skala och skär melonen i cirka 1 cm stora tärningar. Skala och dela gurkan på längden. Ta bort kärnorna och skär den i cirka 1 cm stora tärningar.
2. Ansa och skär salladslöken tunt på snedden. Dela, kärna ur och strimla chilin fint.
3. Tvätta och riv det yttersta av skalet på limen. Pressa ur saften.
4. Rosta sesamfröna i en torr stekpanna.
5. Blanda melon, gurka, salladslök, chili, limeskal, limesaft, sesamfrö, sesamolja och olja till en salsa. Smaksätt med salt och peppar.

*Smaksätt gärna salsan med grovhackad koriander.*



## — GRÖNSAKER —

**Grillad portabello med två sorters lök**PORTIONER: 4  
TID: 30 MINUTER | LÄTT

- 4 färska lökar med blast
- 3 msk olivolja
- salt och svartpeppar
- 2 stora portabellosvampar
- 1 dl rostad lök

1. Ansa och dela lökarna på längden. Blanda löken med hälften av olivoljan och smaksätt med salt och peppar.
2. Ansa svampen. Pensla svamparna med resterande olja, krydda med salt och peppar.
3. Grilla löken och svampen på direkt värme över glöden tills de får en fin färg. Flytta grönsakerna till indirekt värme och grilla ytterligare 5–10 minuter. Vänd dem då och då.
4. Lägg de grillade grönsakerna på ett fat och strö över rostad lök.

*Grillad portabello är också jättegott att ersätta köttet i hamburgaren med!*

**Grillad pak choi och grön sparris**PORTIONER: 4  
TID: 30 MINUTER | MEDEL

- 1 dl solrosfrön
- 500 g grön färsk sparris
- 2 pak choi
- 3 msk olja
- salt och svartpeppar

1. Rosta solrosfröna i en torr stekpanna.
2. Skär bort cirka 2 cm av botten på sparrisen. Skala nedre delen av sparrisen om de är tjocka. Ansa och dela pak choien på längden.
3. Pensla grönsakerna med olja och krydda med salt och peppar.
4. Grilla pak choi och sparris över glöden 2–3 minuter, vänd dem då och då.
5. Lägg de grillade grönsakerna på ett fat och strö över solrosfröna.







## Grillad fänkål och bellaverde med rostade pumpakärnor

PORTIONER: 4  
TID: 30 MINUTER | MEDEL

4 msk pumpakärnor  
2 fänkål (à ca 300 g)  
250 g bellaverde  
3 msk olivolja  
salt och svartpeppar

1. Rosta pumpakärnorna i en torr stekpanna.
2. Ansa och skiva fänkålen i cirka 1 cm tjocka skivor.
3. Pensla fänkål och bellaverde med olivolja. Krydda med salt och peppar.
4. Grilla fänkålen och bellaverde försiktigt 5–6 minuter. Vänd då och då.
5. Lägg de grillade grönsakerna på ett fat och strö över rostade pumpakärnor.

## — PROTEIN —

### Grillad lax, halloumi och kycklingspett

PORTIONER: 4 PER PROTEINKÄLLA  
TID: 30 MINUTER | MEDEL

#### Lax:

1. Pensla cirka 600 g laxfilé (med skinn) med 1 msk olja. Krydda med salt och peppar.
2. Grilla laxen över glöden på mycket hett galler till en innetemperatur på 54°C.

#### Halloumi:

1. Skär cirka 400 g halloumi i 1 cm tjocka skivor. Pensla osten med 2 msk olja.
2. Grilla över glöden tills de fått fin färg. Krydda med svartpeppar.

#### Kycklingspett:

1. Skär cirka 600 g benfri kyckling i 3×3 cm stora bitar. Vänd kuberna i en bunke med 2 msk olja. Smaksätt med salt och peppar.
2. Trä upp bitarna på 4 grillspett och grilla dem på glöden tills de får fin färg. Grilla på indirekt värme tills de har en innetemperatur på 72°C.



*Grilla en halverad citron tills ytan blivit karamelliserad, pressa över vid servering.*





# Sätt krydda på din grillning

Zigges BBQ är kryddföretaget från Onsala som sticker ut med sina grymma och handgjorda kryddblandningar helt utan tillsatser. Vi pratade med grundaren och grillfantasten Michael "Zigge" Sigurdson som vunnit pris för sina smakrika kryddor och goda recept.



Zigge har sedan barnsben alltid varit intresserad av att laga mat utomhus. Det började tidigt med ett medlemskap i Friluftsrådet där man satt ute och grillade korv och pinnbröd över öppen eld. Intresset fortsatte under åren och för tretton år sedan började han grilla mer och mer.

– Jag började så smått att lägga upp mina alster på sociala medier. Det var allt från pulled pork till stekta grönsaker med fokus på riktigt bra

smaksättning. Jag letade ständigt efter kryddor av bra kvalitet i butikerna, men upptäckte att många innehöll socker, smakförstärkare och allt där emellan. Då kom jag underfund med att det här hålet på marknaden skulle jag bli tvungen att fylla, eftersom bra kryddor är viktig del i god matlagning.

Han har mycket sin fru Pernilla att tacka för företagets framgång eftersom det var hon som tidigt uppmanade Zigge till att skriva ner recepten på sina kryddblandningar.

– Hon sa ”du som lagar så god mat borde skriva ner exakt hur du får fram kryddningarna”. Det kom att bli startskottet för min firma och jag började så smått att skapa egna kryddblandningar som jag sålde.

Den stora raketen för Zigges BBQ framgång kom en varm julidag för tretton år sedan.

– Jag hade cyklat downhill och skadade mig riktigt illa. Det blev till att vila på hemmaplan framför poolen i trädgården, istället för att semestra utomlands. Min fru hade läst att det var en grilltävling i Aftonbladet. Hon peppade mig till att tävla med min specialburgare. Jag ställde upp med min hamburgare som jag kryddat med *Dream Dust* som är den kryddblandning som nu är en av mina absoluta storsäljare.

**Zigges gourmetburgare** med smak av svarta vinbär imponerade på juryn. Han vann tävlingen och blev korad till *Veckans grillmästare* i tidningen. Han postade ett inlägg på sociala medier och skrev att om någon var intresserad av att köpa kryddan så var det bara att höra av sig.

– Det blev snabbt en snackis. Folk hörde av sig som aldrig förr och ett halvår senare startade jag mitt bolag och sedan dess har jag utökat mitt sortiment. Idag har jag drygt tjugofem kryddblandningar som

alla är veganska, gluten- och laktosfria och såklart fria från färgämnen. Jag kan lova dig att med dessa kryddor kommer du nå mästareliga resultat i köket och på grillen, där dina gäster kommer att prata om dina kulinariska färdigheter under lång tid framöver.

Förutom att kryddorna är väldigt smakrika så är de rena, men det är även en annan sak som sticker ut.

– Jag tycker att det är viktigt att kunna se vad det är man betalar för. Alla mina påsar och burkar är självklart transparenta så att kunden ser innehållet. Man ser tydligt vitlök, paprika och allt annat gott som mina blandningar innehåller. Kryddorna har mycket smak vilket innebär att du inte behöver använda lika mycket som du normalt sätt gör med många andra kryddor på marknaden. Om du använder tre matskedar av kryddor så behöver du bara använda en matsked av mina.



**Kryddblandningar från Zigges BBQ**  
hittar du hos  
ICA Kvantum Varberg





Missa inte  
sveriges första  
grillpod!

Grillpodden.se.  
Du kan söka efter  
den på Podbean.

## Grillfantasten tipsar!

### Saltstänkta smaker

Min absoluta favorit är laxsida som kom på fjärde plats i Grill-EM för fem år sedan. Jag köper en hel laxsida och fryser in det som jag inte använder direkt.

- Lägg laxen på en grillplanka för att skydda den från värmen underifrån. Detta bidrar till att fisken får en mjukare uppvärmning vilket höjer smaken.
- Lägg skinnsidan neråt och strö rikligt med kryddor på köttet.
- Grilla den indirekt, det vill säga grilla den vid sidan av kolen.
- Laxen ska ha en temperatur på 46–48 grader, tycker jag som grillar ett hundratal laxar om året.
- Rör ihop en kall sås med turkisk yoghurt och kryddblandningen Herbs and Lime.
- Dela en citron på mitten och grilla direkt på glöden. Den får en söt-syrig smak som påminner om citronlemonad.
- Lägg den sedan vid sidan av laxen. Pressa lite av citronsaften över laxen och resten pressar du i den kalla såsen.

### Gröna smaker

Jag är väldigt förtjust i alla typer av kål och i synnerhet spetskål.

- Klyv kålen på mitten på längden, ringla försiktigt lite olivolja eller rapsolja på, krydda med Herbs and Lime eller Chimchurri.
- Låt kålen ligga på grillen tills den blivit mjuk. Det kan ta en stund för all vätska att avdunsta, men det är det värt för smaken blir mer intensiv då.
- När den är mjuk vänder du den snabbt på glöden och strimlar den i tunna strimlor.
- Serverade tillsammans med grillade tomater, som får en fantastiskt god smak tillsammans med inoljad paprika och majs som grillats en liten stund.
- Tärna tomaten och paprikan, skär av majs-kornen och servera tillsammans med kålen i en varm sallad.



### Köttiga smaker

Dream Dust är min storsäljare som passar till allt. Krydda karrén, entrecôte eller använd som smaksättare i en bakad potatis. Ta fram en fläskkarré och torka försiktigt av ytan. Strö på rikligt med krydda på båda sidorna och lägg den på en tallrik så att köttet får massera in smakerna ordentligt. Här behöver du varken tillsätta salt eller peppar. Tjugo minuter senare är det dags att lägga karrén på grillen. Det blir enormt gott och passar tillsammans med en ugnsbakad potatis eller sallad.

## Gourmetburgare med smak av svarta vinbär

4 PORTIONER | ÖVER 1 TIMME | MEDEL



500 g högrevsfärs, gärna 20%  
1 ägg  
2 msk svartvinbärsgelé  
1/2 msk Dijonsenap  
2 tsk flingsalt  
1 tsk grovmalen svartpeppar  
1 pkt tjocka gourmetbacon  
4 hembakade hamburgerbröd, gärna hembakade  
4 skivor röd cheddarost  
1 stor gullök  
1 msk Ziggies special rub (kryddblandning)  
2 msk sweet baby Ray's chipotle honey bbqsås

### Kryddblandningen (räcker i flera månader)

2 1/2 dl socker  
2 dl finkornigt salt utan jod  
1 1/2 dl farinsocker  
5 msk + 1 tsk chilipulver  
2 msk + 2 tsk spiskummin  
4 tsk cajennpeppar  
4 tsk nymalen svartpeppar  
4 tsk vitlökspulver  
4 tsk lökpulver

### Sallad

Ruccola  
Bladspenat  
Plommontomat  
Gurka  
Riven lagrad parmesan  
Rostade sesamfrön  
Olivolja  
Flytande honung

Bättre än så här blir det inte, smaklig måltid!  
Michael "Zigge" Sigurdson

- Blanda färsen, ägget, ett halvt paket grillad och finhackad gourmetbacon, gelén, senapen, salt, svartpeppar, kryddblandningen och bbqsåsen ordentligt. Forma till tennisbollar och platta ut. Vik två skivor bacon i kors över varje burgare. Låt vila 1–2 timmar.
- Under tiden kan du blanda till din sallad.
- Grilla köttet i ungefär 4 minuter per sida så baconet smälter inne i färsen. Strö över en matsked av kryddblandningen när burgarna är färdiggrillade. Servera med chilibearnaise och sallad.

## Låt dig inspireras!

Följ Ziggies BBQ på Instagram och Facebook:  
@ziggiesbbq



## Rätt temperatur på det grillade

Rätt innertemperatur är A och O för ett bra resultat på kött, fisk och kyckling. För kyckling och fläsk är det viktigt för att veta när köttet är ordentligt genomstekt.

Olika detaljer tar olika lång tid, och ofta varierar även storleken. Därför är innertemperaturen ett bra mått. Stick in en digital termometer i mitten av den tjockaste delen. Om köttet har ben sticker du in termometern i mitten av den tjockaste delen, intill benet.

Fläsk	70–80°C	Nöt	50–75°C
Karré	70°C	Entrecôte	50–70°C
Kotlettrad	70°C	Ryggbiff	50–70°C
Filé, ytterfilé, kotlett	70°C	Färs	70°C
Lamm	56–70°C	Vilt	
Racks	56–70°C	Vildsvin	72°C
Entrecôte	56–70°C	Älgkalv, entrecôte	56–70°C
Kotlett	56–70°C	Hjortfilé	56–70°C
Kyckling	72–82°C	Fisk	
Hel (intill benet)	82°C	Lax	52–56°C
Filé	72°C	Torskrygg	56°C
Klubbor (intill benet)	82°C	Tonfisk albacore	32°C

## Grillad sparris med fetostkräm och honung


PORTIONER: 4 | TID: UNDER 30 MINUTER | ENKELT

- 150 g fetast
- 2 dl smetana
- 1 tsk fnrivet citronskal
- salt
- 2 knippen grön sparris (å 250 g
- olivolja (till pensling)
- 1 msk flytande honung
- 1/2 dl hackade rostade hasselnötter

- Smula fetasten i en bunke. Tillsätt smetana och vispa ihop till en kräm. Rör ner citronskal och smaka av med salt.
- Bryt ev av den nedre delen på sparrisen. Pensla sparrisen med olja och krydda med salt. Grilla tills den får lite färg.
- Servera sparrisen med fetastkrämen, ringla över honung och strö över hasselnötter.

Recept är hämtat från Buffé nr 5, 2020 och du hittar receptet på ICA.se. ReceptID: 726834

# ICA Kvantum Varbergs kryss



DE SÄTTER OFTA SPRATT PÅ RÄTT	DANSFÄGEL SKALLT GALLT	HAVSFÄGEL VILL FRUSEN	RENGÖTT	MÖTT	RIMMAD	DRAS RUNT MÄTTAR MÅNGA	FÖDS MAN	GRANN FLYGARE
HOPPA ÖVER BILJETTEN				STÖREN GER EN DYRBÄR LAGIDAG				
FORTFÄRANDE OLJE-MÄTT		AVSLUTAR MÅNGLING TWIST			TÄNKER GAMMALT FARYAL			
BRA ATT HA I MÅGEN			SÖVDE FÖRR	FÄR GULD			DANSK Ö	FARA UTAN FÄSTE
		FARA IVÄG GJORT MÄTTA			MORÖT I AFFAR STYR I KUWAIT			
PULVER SOM RENAR								MANÖVRERAR MUGTANGEN
BLIR LÄMNAD I STICKET	PASSAR FINNTILL SKALDJUR	DEN KAN TOLKAS KNÄCKT	I LEDNING	SOM UNDER MEST FÖRR	SNO RUNTI!	VITAMIN I MARGARIN	ORD FÖR BAKSTRÄVARE	KOREAK
							ÄLDRE LÅNGMATT	STOPPAR I SIG KVICKA
								KRÄVER LYDNAD
								KARAKTÄR
								LÄR UT VÄRT MÅL FÄR TOKIG
								HALLPLATS BETYDER NOLL
BLOMMOR TILL MOR							HÄR BÄDAR ISRAEL ÖMGÅNG	
							HÄLLER VI UNDER PANDEMI! KENTNEJ	
								PRÄTAR STRUNT STORBRI-TANNIEN
ELDEL								LADY PÅ SCEN TOFSMISSE
VÄRDAS ÖMT								
								OLLONBÄRARE
TIDS NOG								
								HAR FYRA FYROR

**PRISER** Presentkort på ICA Kvantum Varberg:

- 1:a pris: 300 kr
- 2:a pris: 200 kr
- 3:e pris: 100 kr

Klipp ut korsordet och lämna in det i förbutiken på ICA Kvantum Varberg senast söndag den 20 juni.

Vinnarna kontaktas via telefon. **Lycka till!**

Namn: .....

Telefonnummer: .....



# Nytt i butiken



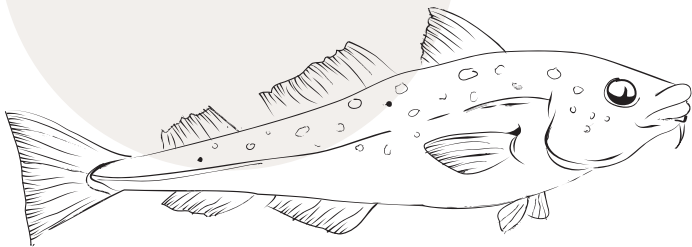
## Varm Matbar

välj mellan kött, fisk och vegetariskt med läckra tillbehör. Kombinera ihop med salladsbaren, precis som du vill!



## Kronans Fisk har flyttat in...

till vårt mattorg, bredvid vår delikatess.



## Helgkassen

En kasse laddad med en läcker trerätters middag, signerad Kvantumköket och ICA Kvantums bageri.



## Mer nyheter

Vi har investerat i en ny luftig och mer miljösamt frysavdelning och flyttat den till där dryckerna stod tidigare. Som en följd har vi byggt en ny avdelning för drycken och inom kort har vi även snyggt till avdelningarna för finkem, grovkem, toalettpapper, djurmat och mycket mer.





# Kom igång med grillningen!



Följ Stefans grillkonto på Instagram: @steffewoods

Vilken temperatur ska grillen ha och är det viktigt att använda termometer? Stefan är butikens egna grillnörd som har stenkoll på allt som hör grillning till. Han delar självklart med sig av användbara tips och trix inför grillsäsongen och så bjuder han på några spännande recept.

**Hemma hos Stefan är det grillsäsong året om.** Glöden i hans klotgrill är lika varm på ljumna vårkvällar som frusna vinterdagar.

– Som de flesta andra grillar jag kött, men de senaste åren har jag även börjat grilla fisk. Lax är såklart en given klassiker, men nu har jag även upptäckt lite mer udda fiskar som till exempel havsavsborre och tonfisk. Det är tacksamt att grilla fisk eftersom det går fort att laga. Jag grillar även en del havskräftor, rödråkor och musslor. Jag röker även räkor med smaksatt rökträ som ger otroligt mycket smak. Du kan annars lägga på några små björkträn eller varför inte ta körsbärs- eller äppelkvistar från din egen trädgård? Lägg på glöden när det brunnit klart och ha på locket, vilket också bidrar med mycket smak.

## Somriga persikor på Stefans vis

Klyv mogna persikor på mitten och ta ur kärnorna. Lägg dem i en bunke tillsammans med olivolja, råsocker och färsk hackad rosmarin. Låt persikorna stå och gotta till sig i badet över natten. När grillen är tänd så är det dags att ta upp dem från såsen. Lägg dem på glöden och låt persikorna ligga där tills de fått lite färg. Servera tillsammans med rejäl klick vaniljglass och ringla över såsen.



## Söt vattenmelon med sting

Krydda vattenmelonskivor med chili, farinsocker och paprikapulver och lägg på grillen. Skivorna blir kanderade av sockret och ger tillsammans med de andra kryddorna en oväntad smakupplevelse. Servera med vaniljglass och balsamvinäger.



## Revben för barbecueälskaren

Gnid in hela köttet med en smakrik rub och låt det sedan vila i en timme, medan du tänder grillen. För att få till en riktigt god rökgig smak kan du använda dig av 3-2-1-metoden. Det innebär att du lägger på rökspån då och då under de sex timmarna som köttet ska grillas. Lägg köttet i mitten och grilla det i cirka tre timmar på 110–120 grader. Plocka upp köttet på folie och håll på stark äppelcider eller någon annan dryck som du tycker om. Lägg även på färska kryddor och slut paketet så att det blir tätt. Lägg på grillen i ytterligare två timmar. När det är klart lägger du det vid sidan av kolen så att det får vila. Pensla försiktigt det möra köttet med en barbecuesås och sedan på grillen igen i ytterligare en timme. Vill du ha röksmak så kan du lägga på flakes. Efter sex timmar är det klart att äta tillsammans med en rostad majjsalsa eller en schysst sallad.







# SJU GRUNDTIPS FÖR GRILLNING

## 1

### Rumstempererat

Ta ut köttet ur kylen i god tid, minst 20 minuter innan. Om du tar kylskåpskallt kött och lägger på grillen så sjunker temperaturen, vilket gör att köttet snabbt tappar vätska. Rumstempererat kött får fina grillränder och mycket smak.



## 2

### Krydda på olika sätt

En rub är blandade kryddor som du gnider in i maten innan den grillas. Glaze penslas på på båda sidor mot slutet. Vill du marinera ska du lägga köttet i marinad minst 1-2 timmar innan grillningen, gärna ännu tidigare. Har du fint kött av riktigt bra kvalitet kan du göra som köttmästarna i Argentina och framhäva smaken med enbart lite salt.



## 3

### Tänd grillen 30 minuter innan

Med kolgrill, tänd elden en halvtimme innan du ska grilla. Grå kol är klartecknet! Tänk på att även en gasolgrill ska bli ordentligt varm innan köttet åker på.



## 4

### Lägg inte kol i hela grillen

Lämna en liten yta där färdiggrillat kött, korv, kyckling och grönsaker kan vila. Eller tänd bara halva grillen om du vill ha indirekt värme för större köttbitar.

## 5

### Använd stektermometer

Du har hört det förr, men det tål att upprepas - med en stektermometer är det väldigt svårt att misslyckas.



## 6

### Fin grillryta, inte bränd!

Vänd köttet då och då så att du inte bränner det, och pensla på glaze mot slutet för fin yta.



## 7

### Saftigt kött

Låt köttet vila några minuter innan du skär upp det, då stannar kötsaften inuti. Men lägg det inte i folie, för då fortsätter tillagningen.

## Grilla på indirekt eller direkt värme

Lär dig grilla på indirekt värme så tar du dina grillkunskaper till en helt ny nivå. Genom att växla mellan direkt och indirekt värme kan din grill förvandlas till ett helt utekök - baka, stek, koka och woka mat på grillen!

Med barbeque menar man alltid indirekt grillning. Köttet grillas långsamt under lock i större stycken, aldrig direkt över glöden. Indirekt grillning är en varsam tillagningsslag där temperaturen hålls på 90-140 grader, likt en ugn! Resultatet blir mörkt och saftigt. Den långa tiden ger också fin grillryta och god röksmak.

### Så grillar du på indirekt värme:

Fyll halva grillen med briketter, de håller värmen längre än kol. Tänd och vänta tills glöden är askgrå. Om du vill, bryn det som ska grillas direkt över glöden innan du lägger det på halvan utan glöd. Lägg på locket. Kolla att ventilationen fungerar, annars slocknar glöden.

### Direkt värme

Direkt värme är den gamla hederliga metoden att grilla rakt över glöden. Passar perfekt för korvar eller kött i mindre bitar och skivor. Större bitar blir brända och torra om man låter dem ligga på direkt värme tills de är klara inuti.

### Så grillar du på direkt värme:

Fyll grillen med ett jämnt lager kol eller briketter. Tänd och vänta tills glöden blivit askgrå. Då är den direkta värmen som bäst. En tumregel är att allt som tar mindre än 25 minuter att grilla kan grillas på direkt värme. Den höga värmen ger snygga grillränder, fräsigt yta och den goda lite karamelliserade, "grillade" smaken.





När livet leker

## NYTT UTSEENDE! SAMMA GODA SMAK.

Nu byter vi utseendet på hela vårt sortiment, i övrigt är allt som vanligt.

All vår glass är fortfarande producerad i Sverige,  
helt fri från palmolja och enbart gjord på svensk färsk grädde.  
Allt för den goda smakens skull.



# Vill du synas här?

Kontakta: [victor.andersson@kvanthum.ica.se](mailto:victor.andersson@kvanthum.ica.se)



När smak och  
kvalitet får avgöra.  
100% svenskt kött.



Distributör  
av ett 50-tal  
halländska  
producenter



**GÅRDSCHIPS**  
GRUNDAT ÅR 1994

**OLSEGÅRDEN**





# Hej grillvänner!

Nu är sommaren i antågande med rasande fart. Solen skiner lite längre för varje dag och temperaturen kryper snart upp till kontinental nivåer. Visserligen finns det en och annan snöfläck kvar på gräsmattorna, men det hindrar oss inte från att plocka fram den efterlängtda grillen. Recept ska testas och viner ska provsmakas innan högsäsongen börjar på riktigt.

Nu undrar vän av ordning vem jag råkar vara. Förutom att vara ICA-appens inofficiella största fan är jag diplomerad sommelier, fotograf, DJ och vinskribent. Jag driver vinpodden och sajten [DosGardenias.se](http://DosGardenias.se) tillsammans med en vän och kollega.

Jag vet att många med mig längtar efter att få resa utomlands igen. Tyvärr är det inte möjligt att återgå till gängse rutiner riktigt än. Det hindrar oss inte från att resa runt i världen ändå! Min filosofi är att mat, vin och geografi går hand i hand. Varje måltid är en resa.

Med det sagt är det dags att ta sig an veckans drycker. Jag har plockat fram lite viner som kan vara bra att ha hemma när grillsäsongen tar fart. Dessa kan du kombinera ihop med en stor del av det som vi i Sverige älskar att grilla. Givetvis delar jag även med mig av några favoritrecept från min älskade ICA-app. **Salúd!**



**Namn:** Carlos Norlén  
**Ålder:** 49 år  
**Familj:** Min älskade fru. Hon är PT på ett gym. Hon tränar, jag dricker vin.  
**Annat:** Mitt jobb och min fritid smälter in i varann på gott och ont. Vill jag verkligen slappna av så läser jag historiska romaner, gärna tegelstenar med en massa datum att hålla reda på.



## Grillad pluma med fänkålsrubb

4 PORTIONER | UNDER 30 MINUTER | MEDEL

Pluma, eller kotlettkappa som det även kallas, sitter ovanpå bitar som karré och kotlett. Köttet passar perfekt på grillen tillsammans med rubb gjord på fänkål, oregano och paprikapulver.

Recept är hämtat från Buffé nr 6, 2018 och du hittar receptet på [ICA.se](http://ICA.se). ReceptID: 724016

### Fänkålsrubb

1 msk fänkålsfrön  
 1 tsk torkad oregano  
 1 tsk paprikapulver  
 1 tsk salt  
 700 g pluma av rapsgris

### Sallad

1 ananas  
 1 kg vattenmelon  
 1 citron

150 g fetaost

3 msk olivolja  
 1 msk finhackad mynta  
 1 tsk chiliflakes

### Till servering

Färskpotatis eller grillat levainbröd

- Fänkålsrubb:** Mixa eller mortla ingredienserna till rubben.
- Gnid** in pluman med kryddblandningen. Grilla på direkt värme 1–2 min per sida tills den får fin färg. Flytta till indirekt värme och grilla ytterligare 7–8 min under lock tills innetemperaturen är 65°C. Låt köttet vila ca 5 min innan det skärs upp.
- Sallad:** Skala och skär ananas och melon i stora bitar eller skivor. Dela citronen.
- Grilla frukterna runt om tills de får färg. Grilla citronen på snittytan några minuter. Skär frukterna i mindre bitar och pressa över citronen. Blanda med smulad fetaost, olivolja, mynta och chiliflakes.
- Skiva köttet och servera med melonsallad och gärna nykokt färskpotatis eller grillat levainbröd.

## The Dalmatian Dog, 2018



**Kroatien, Sjeverna Dalmacija, 120 kr, 75 cl, 14,5%, nr 2097.**

Kroatiska viner är här för att stanna. Har ni inte druckit druvan babic (utalas baabit) är det dags nu. Det är som att få hela adriatiska havet i alla sinnen. Mogna körsbär, lakrits och timjan balkan style! Vinet passar till i princip allt som kommer ur grillen.

Är du vegetarian så är detta vin perfekt till grillade grönsaker, vinets syra balanserar den lätta beskan från en grillad paprika till himmelska höjder. Det går även att dricka vinet som det är, gärna då lätt kylt, runt 13 till 14 grader.

**Akoholfritt alternativ:**  
Saxhyttegubbens Blåbär 100%.

## El Coto Crianza, 2016

**Spanien, Rioja, 95 kr, 75 cl, 13,5%, nr 12670**

En all time klassiker still going strong, det är trots allt 25 år sedan den lanserades i Sverige.

Jag älskar alla coola och nya "hipsterviner" som väller in från Spanien, men när grillen plockas fram är det inget som slår den klassiska Rioja-stilen: röda mustiga, kryddiga och ekfatslagrade viner med spännande toner av körsbär, kakao och vanilj.

**Akoholfritt alternativ:**  
Saxhyttegubbens Blåbär 100%.



## Boschendal Brut

**Sydafrika, Western Cape, 120 kr, 75 cl, 13%, nr 7889**

Gula äpplen, nektariner och nougat. Det är de dofter och smaker du får när du korkar upp dessa lyxiga bubblor från Sydafrika – gjort på "Cape Classique"-metoden. Det är den sydafrikanska metoden att göra mousserande vin. Precis som med champagne, med den andra jäsningsen i sin egen flaska.

Perfekt som aperitif, till rött lax och givetvis till skaldjur!

**Akoholfritt alternativ:**  
Oddbird Spumante.







## Portabello med spenat och mozzarella

4 PORTIONER | UNDER 45 MINUTER | MEDEL

4 stora portabellosvampar (4 stora svampar motsvarar ca 200 g)	<b>Marinad</b>
1 dl pinjenötter (1 dl motsvarar ca 80 g)	1 stor vitlöksklyfta
4 msk grillad paprika i olja	1 tsk oregano
1 baguette (eventuellt)	2 msk soja
1 msk olja	1 dl balsamvinäger
1 krm salt	1 dl olivolja
1 krm peppar	<b>Fyllning</b>
	2 vitlöksklyftor
	1 påse babyspenat (å 65 g)
	200 g mozzarella

1. Ta bort foten på svampen. Rosta pinjenötterna i en torr och het stekpanna.
2. **Marinad:** Skala och pressa vitlöken i en bunke. Blanda i oregano, soja, balsamvinäger och olivolja. Vänd runt svamparna i marinaden.
3. **Fyllning:** Fräs skalad och pressad vitlök i olja i en stekpanna någon minut. Vänd ner spenaten och låt den mjukna. Krydda med salt och peppar. Skär mozzarellan i skivor. Lägg svamparna på grillen med undersidan ner några minuter. Ta av från grillen.
4. Fördela fräset och mozzarellan över. Lägg tillbaka på grillen, gärna under lock. Grilla tills mozzarellan smält.
5. Toppa burgarna med pinjenötter och grillad paprika.
6. Servera eventuellt i baguette.

Recept är hämtat från Buffé nr 5, 2013  
och du hittar receptet på ICA.se. ReceptID: 716440



## Laxspett med kimchi och sesamfrön

4 PORTIONER | UNDER 30 MINUTER | MEDEL

800 g laxfilé	1 msk finriven färsk ingefära
4 grillspett	200 g blomkål
flingsalt med jod	2 msk sambal oelek
svartpeppar	2 msk vitvinsvinäger
1 dl hoisinsås	1 tsk flytande honung
2 msk sesamfrön	1 msk olivolja
2 cosmopolitan sallad	2 krm sesamolja
2 salladslökar	1/2 tsk salt
1 liten vitlöksklyfta	

1. Skär laxen i kuber och trä på dem på spetten. Krydda med salt och peppar. Grilla runt om tills det får en fin färg. Grilla därefter på indirekt grillning ca 5 minuter. Vänd dem och pensla med hoisinsåsen under grillningen.
2. Rosta sesamfröna i en torr och het stekpanna. Låt svalna.
3. Bryt loss salladsbladen och spara 8 mellanstora blad. Strimla resten av salladen och salladslöken.
4. Skala vitlök och ingefära. Riv dem fint och riv blomkålen grovt.
5. Blanda hälften av sesamfröna med resten av ingredienserna och grönsakerna i en skål.
6. Smaka eventuellt av med mer vinäger, sambal oelek och salt beroende på vilken syra, hetta och sälta man vill ha på sin sallad.
7. Fördela kimchin i de 8 sparade salladsbladen. Servera med laxspetten och strö över resten av sesamfröna.

Recept hittar du på ICA.se. ReceptID: 716110



### L Chablis Laroche, 2019



Frankrike, Bourgogne, Chablis,  
149 kr, 75 cl, 12,5 %, nr 79925.

Många vinälskare förknippar grill-sommaren med ett glas "Chablis" i solnedgången. Men vad är "Chablis" egentligen? Det är ett mindre vindistrikt nordväst om Dijon som ingår i den större vinregionen Bourgogne.

Vinerna görs uteslutande av den gröna druvan chardonnay. De är mycket friska, torra och med en väldigt behaglig syra som är väl lämpad för en grillad fisk, en fräsch pasta vongole eller moules frites.

Priset sticker lätt iväg när vi rör oss runt detta franska distrikt, men jag tycker att man kan unna sig lite lyxigare droppar då och då!

**Akoholfritt alternativ:**  
Jus de Pommes Artisanal Pétillant, 2012.

### Folklore Albariño, 2020



Spanien, Galicien, Rías Baixas,  
99 kr, 75 cl, 13%, nr 6263

I Galicien är albariñodruvan regionens drottning, i synnerhet i Rías Baixas där detta friska och krispiga vin kommer ifrån. Citrus och persikotoner samsas med tropiska frukter och en krispig frisk syra som får mig att längta till sommaren.

Det funkar utmärkt till calamares eller med lite fetare fiskrätter. Men oftast så dricker jag det som aperitif tillsammans med lite tryffelchips.

**Akoholfritt alternativ:**  
Natureo Free Muscat, 2020.

### Cantina Zaccagnini dal Tralchetto Rosé, 2019



Italien, Abruzeerna, 99 kr, 75 cl,  
12,5%, nr 77807

En sommar utan rosé är ingen sommar! Detta krispiga och ungdomliga vin är gjort på 100% montepulciano, en blå druva som frodas och mår gott i Abruzeerna. Denna vackra bergsregion ligger i hjärtat av Italien, med Apenninerna i väst och Adriatiska havet i öst.

Vinet är en liten symfoni av örter, röda bär och citrustoner, perfekt som sällskapsvin. Det passar även utmärkt till en chili kryddad lax med ljummen potatissallad.

**Akoholfritt alternativ:**  
Leitz Eins Zwei Zero Rosé.





# Ett svenskt familjeföretag



Familjeföretaget: Lovisa, och Helena, 14:e generationen Stenström.

SIA Glass tillhör Bertegruppen som är Sveriges äldsta familjeägda företag med anor så långt tillbaka som 450 år. Fröet till det som idag är Bertegruppen såddes redan 1569 då nuvarande ägarnas anfäder tog över driften av Berte Qvarn i Slöinge, Halland.

SIA Glass är en produkt av både arv och miljö. Arvet är generationer av mjölnare, lantbrukare, entreprenörer och samhällsbyggare. Miljön är Slöinge i Halland: bördiga spannmålsfält, Suseåns forsar och de gröna kullarna runt Susedalen. Det är här våra kor betar. Det är här vi utvecklar och tillverkar vår glass. Det är här vår själ och historia finns.

## En glass att lita på

- Alltid svensk färsk grädde
- Alltid tillverkad i Sverige
- Alltid fri från palmolja



NYTT  
UTSEENDE!  
SAMMA  
GODA SMAK.

Det är med kärlek för hantverket och omtanke om djur och natur som vi tillverkar all vår gräddglass i Sverige. Alltid gjord på svensk färsk grädde.

*Stenström*

Familjen Stenström

Grädden till vår glass kommer från ett fåtal mjölkgårdar i Sverige, inklusive vår egen Berte Gård.





# Nubakat!

Alla våra bröd som har den här symbolen har bakats så nära som 14 meter från hyllan i butiken av våra duktiga bagare i vårt eget bageri!

Bara  
hos oss!

Skapat med kärlek  
i vårt kök & bageri

**ICA**  
**KVANTUM**  
Varberg





# Blåmuslor på grillen med grönsaker och harissamajonnäs

Blåmuslor kan man äta med gott samvete för både hälsan och miljön. Musslor passar utmärkt att tillaga på grillen och serverade med bukettblomkål, bellaverde, färskpotatis och en het harissamajonnäs blir det en härlig grillmiddag.

PORTIONER: 4 | TID: UNDER 30 MINUTER | MEDEL | 🌱🌱🌱

1 citron, skal och 2 msk saft  
 ½ dl olivolja  
 1 kruka persilja  
 2 förp á 160 g bukettblomkål  
 250 g bellaverde  
 2 msk olja  
 salt och svartpeppar  
 2 lime  
 2 kg färska blåmuslor  
 2 dl majonnäs  
 (recept finns på ica.se)  
 2-3 tsk harissa

Till servering  
 kokt färskpotatis  
 romansallad

1. Tvätta och finriv det yttersta av skalet på citronen. Pressa ur saft. Blanda citronskal med saft och olivolja och smaka av med salt och peppar. Hacka persiljan.
2. Blanda bukettblomkålen och bellaverde med olja. Krydda med salt och peppar. Grilla dem cirka 5 minuter, vänd dem då och då. Skär limen i halvor och grilla.
3. Skölj musslorna. Knacka lätt på musslor som är öppna och släng de som inte sluter sig, likaså trasiga

musslor. Häll musslorna på grillen. Lägg på locket och grilla dem 4-5 minuter eller tills de öppnar sig (ta bort de som inte öppnat sig).

4. Vänd ner musslorna i en stor skål med citrondressingen och persilja.
5. Blanda majonnäsen med harissa.
6. Servera musslorna med de grillade grönsakerna, lime, harissamajonnäs, potatis och sallad.

**TIPS!**  
 Musslorna ska grillas hett, så snåla inte med grillkolen.





## Grillad laxfilé med chimichurri och bellaverde

4 PORTIONER | 45 MINUTER | MEDEL

4 färska lökar  
200 g broccoli,  
bellaverde  
2 msk olja  
salt och svartpeppar  
ca 600 g laxfilé  
2 lime

**Till servering:**  
Chimichurri, ris eller  
kokt färskpotatis

1. Ansa och dela lökarna på längden.
2. Vänd bellaverden och lök i olja, salt och peppar
3. Grilla laxen över glöden på ett mycket hett grillgaller till en innetemperatur på 54°C.
4. Dela 1 av limefrukterna och pressa saften över laxen.
5. Grilla bellaverden och löken 5-6 minuter. Vänd då och då.
6. Skär den andra limen i 4 klyftor.
7. Servera laxen med grillade grönsaker, chimichurri, limeklyftor och gärna ris



### Chimichurri

Prova vårt recept på klassisk chimichurri – en smakrik sås eller marinad med ursprung i Sydamerika som du gör genom att blanda persilja, chili, olivolja, lök och syrlig citronjuice. Chimichurri är god som marinad till grillat kött, eller som tillbehör till kött eller fisk.

4 PORTIONER | 45 MINUTER | MEDEL

2 dl finhackad persilja (2 dl motsvarar 2 krukor)  
1 dl olivolja  
1/2 dl citronjuice  
3 msk finhackad schalottenlök  
1 tsk finhackad vitlök  
1 tsk chiliflakes  
1 1/2 krm salt

1. Rör ihop persilja, olivolja, citronjuice, schalottenlök, vitlök och chiliflakes i en skål. Smaka av med salt.





# ICA Kvantum Varberg satsar på hälsa

På ICA Kvantum pågår ett ständigt hälsoarbete för att främja medarbetarnas och kundernas hälsa, men ett större omtag gjordes 2016 och sedan dess pågår arbetet för fullt. Filip Andersson är ställföreträdande ICA-handlare som även är utbildad inom hälsa, vilket bidragit till att hans hjärta klappar lite extra för just detta ämne.

**Regelbunden friskvård** är ett sätt att behålla och utveckla en god hälsa, både fysiskt och psykiskt vilket både den anställda och arbetsgivaren vinner på. Förutom att en frisk medarbetare blir mer produktiv så förbättras även minneskapaciteten och koncentrationsförmågan förbättras vilket främjar personen både på jobbet och privat.

– Vi vill inspirera och uppmuntra våra anställda och kunder till hållbara vanor som är bra både för människan och miljön. Det kan röra sig om allt från att äta

lite grönare till att röra på sig. Vi erbjuder våra medarbetare flera viktiga insatser som bidrar till att arbetsmiljön blir så bra som möjligt. Varje dag erbjuder vi våra medarbetare en hälsosam och nyttig frukostbuffé som vi tagit fram med hjälp av livsmedelsverkets rekommendationer. En sjukgymnast är på plats varje onsdag och vägleder och tipsar medarbetare i hälsofrågor och jobbar med rehabiliterande åtgärder. Han har även lärt flera kollegor massage vilket nu innebär att de kan massera sina kollegor.

**En annan** omfattande del i hälsoarbetet har varit hälsoundersökningarna som medarbetare fått fylla i.

– De ger kunskap och information som främjar medarbetarnas hälsa samt bidrar till att butiken blir en attraktivare arbetsplats. Tack vare undersökningen kan medarbetarna till exempel få olika tips på övningar utifrån deras behov. Förutom detta så erbjuder vi även en årlig Influensavaccination för att minska risken att bli sjuk. Utöver denna insats

kommer även en sjuksköterska till butiken vartannat år för att ta blodtryck på alla medarbetare och ge hälsoråd.

**I dessa annorlunda tider** är det vissa hälsofrämjande aktiviteter i butiken som står på paus. Filip berättar lite på vad han hoppas kunna erbjuda kunderna längre fram.

– Vi hoppas kunna erbjuda våra kunder inspirerande och matnyttiga event med två dietister. De kommer vara hos oss regelbundet och komma med kostråd så det hoppas vi snart kunna börja med. Fram tills dess får ni hålla utkik efter våra hälsosamma och egenproducerade varor som är märkta med "Var med och må bra". Vi har även haft hälsoveckor i butiken som varit uppskattade bland kunderna.



## En frisk arbetsplats

Sedan i höstas samlas ett gäng medarbetare en gång i veckan för att träna tillsammans på coronasäkert avstånd. Butikens affärschef Björn Lundh är initiativtagaren till den hälsofrämjande gruppträningen som fått positiv effekt på personalen.

**Det övergripande målet** för arbetsmiljöarbetet på ICA Kvantum och ICA Hajen Lågpris, är att säkerställa en arbetsmiljö som inte utsätter sina medarbetare för ohälsa eller olycksfall. Som en del i hälsoarbetet har de bestämt sig för att satsa på gruppträning, som Björn berättar mer om.

– Vår filosofi går ut på att en frisk och välmående medarbetare gör bra ifrån sig både på jobbet, men lika självklart

även på fritiden tillsammans med familj och vänner. Det skapar helt enkelt en positiv spiral.

**Varje onsdagskväll** träffas ett peppigt gäng i ur och skur i Påskbergskogen för att köra ett träningspass som innehåller löpning och stationsträningar med sit-ups, armhävningar och mycket mer.

– Det viktigaste är att oavsett vilken form man är i så ska man kunna vara med och

träna utifrån sina egna förutsättningar. Två gånger under en timme har vi återsamling där vi tränar tillsammans, vilket gör att de som vill löpa fort där emellan kan göra det medan de som vill ta det lite lugnare gör det. Självklart avslutar vi tillsammans med en gemensam övning, stretch, pepp och en stor applåd. Träningen bidrar till en härlig gemenskap som dessutom skapar snackisar i lunchrummet både före och efter passet.





# Succé för "nya" Kronans Fisk!



**99:-** /st

**EGENGJORD SUSHI**

8-bitars. Flera olika sorter.

## KRONANS FISK

**Öppettider:**

Måndag och lördag 9–18. Tisdag–fredag 9–20.  
Söndag stängt.

**ICA**  
**KVANTUM**  
Varberg



# Saga är en hejare på cykling

När hon inte kör nybakat bröd mellan ICA Hajen och vår butik så cyklar hon mountainbike på elitnivå. Vi passade på att få en liten pratstund med Varbergs fartfyllda damelit – möt Saga Molin.



- Namn: Saga Molin
- Ålder: 21 år
- Bor: Varberg
- Gör: varuplockare
- Annat: Tävlrar i mountainbike på elitnivå

**Så länge Saga kan minnas** har hon hållit på med någon form av sport. Det har varit allt från fotboll, boxning, längdskidåkning till simning. Just längdskidåkning har sina begränsningar här i Varberg så det fick hon ägna sig åt i fjällen där hennes familj har en stuga. Men det var en sport som passade henne perfekt på hemmaplan i Varberg – nämligen cyklingen.

– Jag har min pappa att tacka för att jag började cykla. Han startade upp Varbergs MTB på 80-talet och när han började cykla igen när jag var nio år ville jag prova på. Jag är en tävlingsperson som ständigt är på jakt efter nya utmaningar och cyklingen visade sig passa mig perfekt. Det är tekniskt utmanande och väldigt roligt vilket passar mig som vill prestera i allt.

**Saga har tävlat** i ungdoms-EM, SM och VM under sina år och henne insatser som förstaårsjunior ledde ända till EM som sedan förde henne till VM i Australien och Schweiz. I dessa annorlunda tider är alla tävlingar inställda och hon är taggad på att börja tävla igen.

– Nu när jag inte har några tävlingar att träna inför så är det svårt att hålla motivationen uppe. Jag har cyklat i nästan hela mitt liv och har alltid haft mästerskap att se fram emot. Vi är ett gäng från klubben som brukar träna ihop vilket är peppande och kul.

**Man behöver inte åka långt** för att hitta fina banor att cykla på. Här i Varberg finns några av Sagas favoritbanor.

– Strax norr om Varberg ligger Trönnige som har en väldigt fin skog. Det är en perfekt plats att åka till för den som gillar att trixa sig fram i kuperad terräng och ändå har nära hem. En annan favorit är bokskogen i Åkulla som erbjuder fina möjligheter till stigcykling, men bara på begränsade stigar eftersom vissa delar av området är ett naturreservat.

**Blir du också peppad** på att ta dig ut och cykla på slingriga skogsstigar och i tuffa backar? Saga kommer gärna med kloka tips på vad du bör tänka på innan du tar dig ut i terrängen.

– Först och främst så behöver du såklart både cykel och hjälm. Känner du någon som du kan låna av så är det perfekt. Jag skulle rekommendera att använda skor

som man sätter fast i pedalerna eftersom det ger balans, grepp och stabilitet. När du väl har dessa prylar så är det bara att ta dig ut på stigarna tillsammans med en vän. Testa försiktigt att köra över den lilla stenen eller roten och se hur det känns. Det är viktigt att lära känna cykeln och underlaget. Det är lätt att fega ur, men som vi alla vet så klarar vi mer än vi vågar så kör på!

**Följ Sagas cykling på Instagram**

@sagamolincycling



# Högrevsburgare med avokadokräm och picklad rödlök

Hamburgare på högre ger en saftig, mör och lite lyxigare smakupplevelse. Det är helt klart det rätta valet för dagar när man vill bjuda på det där lilla extra. Tillbehören går att variera i det oändliga och resultatet lämnar ingen besviken. Här tipsar vi om en avokadokräm och syrligt picklad rödlök som tillsammans blir en fullpott till hamburgarna!

PORTIONER: 4 | TID: 60 MINUTER | MEDEL

## Högrevsburgare

ca 600 g högrevsfärs  
salt och peppar

## Avokadokräm

2 avokador  
2 dl lätt crème fraîche  
1 vitlöksklyfta  
salt och peppar

## Picklad rödlök

2 normalstora rödlökar  
1 dl socker  
1/2 dl ättika (12%)  
1 dl vatten

1. **Picklad lök:** Skala, dela och skiva lökarna i tunna skivor.
2. Koka upp socker, ättika och vatten i en kastrull. Dra av från värmen och lägg ner löken i kastrullen. Låt svalna i lagen. Vänd runt då och då och låt kallna.
3. **Avokadokräm:** Dela, kärna och gröp ur avokadorna.
4. Mosa ihop avokadorna med crème fraîche och smaksätt med pressad vitlök, salt och peppar.

## Att grilla hamburgare är enkelt!

Följ dessa sju steg så garanterar vi en galet god och saftig hamburgare.

1. Blött händerna i lite vatten. Köttfärsen kletar inte lika lätt ihop då. Om du inte har något emot lite extra fett blir den ännu mer lättarbetad om du smörjer händerna lätt med olja.
2. Det bästa tricket för att få riktigt saftiga burgare är att inte pressa ihop färsen, då blir burgaren kompakt och upplevs som torr. Dela upp färsen i lagom stora bitar, och forma genom att krama så lite som möjligt.
3. Blanda alltså inte ihop färsen med kryddorna. Salta och peppra direkt på burgarna när de ligger på grillen.
4. Pensa burgarna med olja innan du lägger de på grillen så de inte fastnar på gallret.
5. Se till att ha en sida på grillen för indirekt grillning och en för direkt grillning.
6. Se till att gallret är riktigt hett när hamburgaren läggs på direkt grillning, vänd inte för tidigt, då finns det risk att den fastnar. Krydda med salt och peppar.
7. Lägg hamburgarna på den svalare delen av gallret, lägg på locket och grilla hamburgaren indirekt. Hamburgaren är klar när innertemperaturen är 70 °C.

Recept hittar du på [ica.se](https://www.ica.se)





# Möt våren i Varberg

Nu kan vi äntligen mötas utomhus igen. Vilken tur för oss att det finns så många generösa ytor att njuta av utomhus på säkert avstånd. Magnus Thomson är destinationsutvecklare på Visit Varberg, som berättar om allt man kan göra utomhus i en stad som har nära till skog, strand och stadskärna.

**Varberg ligger ofta** bland topparna i listan på Sveriges vackraste städer. Många besöker staden som ligger bra till rent geografiskt med närhet till både Köpenhamn, Malmö, Göteborg och Oslo. I år står staden redo för att ta emot besökare som på ett tryggt och härligt sätt kan besöka staden.

–Vi är lyckligt lottade som har en stad som erbjuder en fantastisk utomhusmiljö. Jag vill slå ett slag för strandpromenaden som sträcker sig från Varbergs fästning längs havet ända ner till Apelviken som är surfarnas mecka. Åk skateboard, cykla eller ta en promenad och möts av surfarna som rider på vågorna. Kommunen har satt upp ännu fler grillstationer i år som gör det möjligt för fler personer att njuta av en god bit mat samtidigt som de njuter av den friska havsluften.

**Fler och fler tar sig ut** i naturen just nu och med det blir det också ännu viktigare att man inte stör eller förstör i naturen. Visit Varberg har tagit fram ett koncept som heter *Naturkarma* som Magnus berättar mer om.

–Vi vill ta ett tag om allemansrätten och samtidigt göra den inspirerande och enkel att ta till sig. Det ska vara roligt och lätt att göra rätt. Ett nytt koncept har tagits fram och tanken med *Naturkarma* är att man ska vilja visa upp och skryta, om att man har gjort rätt och genom det inspirera andra till att vilja göra samma sak. Vi vill att man ska visa att man står upp för naturen. Lämna ditt fotavtryck och tagga dina *skräpfria* skogsbilder på Instagram med #naturkarma. Vi vill kort och gott hylla alla som gör bra!



## På cykel genom Varberg

I Varberg finns många trevliga och spännande cykelturer så ta med picknickkorgen och cykla iväg. Allt från större cykelleder till mindre landsvägar, utmed havet eller på en lummig mysig skogsstig. Få kommuner har lika bra cykelvägar som Varberg. Många av vägarna passar också bra för inlinesåkning. På flera ställen längs med de olika cykellederna finns möjlighet till övernattnin g för den som väljer att cykla i etapper.

**Kattegattleden** är en 390 km lång cykelled med unikt havsnära läge, som går mellan Helsingborg i söder och Göteborg i norr, hela vägen genom Halland. Följ de röd vita skyltarna med nummer 1.

**Behöver du låna cykel finns det att hyra på:** Hyra cykel och Cykelverkstaden No 1.

**Monarkleden** löper mellan Varberg och Kungsäter och är huvudstråket i det nätverk av cykelleder som utgår från olika platser utmed leden.







## Hoppa i plurret på Kallbadhuset

Efter en promenad på den vackra Strandpromenaden är det skönt att stiga in i det sagolika *Kallbadhuset* som stolt står på sina pelare ute i havet. I Varberg kan du njuta av ett energigivande och svalkande dopp i havet för att sen slappna av i en varm och skön bastu i *Kallbadhuset* med utsikt över Kattegatt – året runt. Vill du inte bada är det lika trevligt att bara ta en fika och njuta av arkitekturen, havet och utsikten över fästningen.

I *Kallbadhuset* är det nakenbad som gäller. Det förstår man inte minst när man hoppar i kallare temperaturer. Det blir mycket kallare med kläder på! Därför finns det en bastu för damerna och en för herrarna. På onsdagar, lördagar och söndagar kan man njuta av kalla bad, en varm bastu med utsikt över havet.

**Kalla bad är bra för hälsan**, de ökar blodcirkulationen och är därmed väldigt bra för hjärtat. Så ett besök till Kallis är inte fel om man vill förbättra hälsan och leva lite längre!



## Promenera i Åkullas bokskogar

Åkullas vackra bokskogar har 50 km<sup>2</sup> vandringsleder, flera naturreservat och många sjöar.

I *Åkulla bokskogar* finns tolv vandringsstigar som är jämt fördelade i området och är från 1,6 till 6 km långa. Alla är mycket väl markerade och tänkta för barnfamiljer och hundägare som vill ut i naturen – så du behöver inte vara rädd för att villa bort dig i skogen! Utöver den detaljerade märkningen finns en faktabroschyr med karta över varje stig.



## Strandpromenaden

Från *Varbergs fästning* längs havet ända till ner till *Kusthotellet* slingrar sig den fyra kilometer långa *Strandpromenaden*. Njut av den friska doften av hav, salt och tång när du promenerar längs klipporna, sandstränderna och de världsberömda nakenbaden – *Käringhålan*, *Skarpe Nord* (för damer) och *Goda hopp* (för herrar).



## Upptäck innerhamnen

Endast 400 meter från stadskärnan ligger *småbåtshamnen* som är väldigt välkommande i år. *Restaurangbåten Stella Polaris* har lagt till och serverar lokalfångade skaldjur. Här i närheten ligger även *Rolands Kök & Bar* som erbjuder fiskrätter och sallader. I hamnen finns även silversmedja, glashytta och ett flertal konstnärateljéer.





# STENHUSET - UNIK MILJÖ MITT I VARBERG

– Ett kvarter från Varbergs Stadshotell & Asia Spa



Surdegspizzor,  
goda drycker och  
skön musik



## STENUGNSBAKAD PIZZA I LA CASA DI PIETRA

I Stenhuset – ett stenkast från Varbergs torg – kan du och dina vänner njuta av läckra surdegspizzor, goda drycker och musik i underbar medelhavsmiljö.



### Sommar och pizza i stenhuset

Med ingång från Prästgatan ligger detta anrika stenhus från 1600-talet.

Här kan du uppleva en unik mix av historia och medelhavs-trädgård då huset förvandlas till en italiensk trattoria.

Vid fint väder välkomnas alla i den fantastiska trädgården. Om vädret sviker flyttar vi in under de tjocka stenvalven.

Njut av stenugnsbakade surdegspizzor, svalkande drycker och skön musik fredag och lördag fram till midsommar. Därefter utökas öppettiderna – håll koll på varbergsstadshotell.com eller på sociala medier.

### Kickoff, fest eller bröllop

I Stenhuset kan ni vara för er själva i exklusivitet. Boka Stenhuset för ditt företagsarrangemang eller privata tillställningar såsom bröllop och fest.

På menyn finns allt från en lättare fika, mingeltallrik eller grillbuffé till en 5-rätters festmeny uppdukad inomhus.

Oavsett val – Stenhuset ger er en unik miljö alla kommer att minnas.

**VS**  
VARBERGS  
STADSHOTELL  
& ASIA SPA





# Köttavdelningens grillfavoriter

På vår väl sorterade köttavdelning hittar du Jonatan och Manuel som har stenkoll på sortimentet. De delar gärna med sig av några goda tips på vad du kan lägga på grillen i vår.

**En stor del** av allt kött som säljs här på avdelningen är butiksstyckat av Jonatan och Manuel. Det är så nära en gammal köttbutik man kan komma, där du kan berätta om vad just du önskar, oavsett om det är en flankstek eller välhängd ryggbiff. Hamburgare, flankstek och fläskfilé är bara några av alla de kött detaljerna som passar perfekt att lägga på grillen. Jonatan berättar om en amerikansk klassiker som är populär bland kunderna.

– Nu när vi kan träffas ute och grilla så har vi märkt att våra hamburgare går hem hos kunderna. En riktig amerikansk hamburgare enligt alla konstens regler säljs på de flesta gourmetrestaurangerna och självklart kan du även hitta en sådan hos oss. En klassisk hamburgare gjord på grovmalen svensk högrek som vi styckat och stansat ut hittar du i diskarna, två och två i tråg. Det enda du behöver göra är att tända på grillen, steka och ät upp! Enklare än

så kan det knappast bli. Vi försöker ständigt utveckla recepten så sitter du inne på något tips om något som kan förhöja hamburgaren så kom gärna förbi och dela med dig.

**Vilket är** då det godaste köttet att grilla enligt Manuel. Han berättar gärna om en favorit som är svår att misslyckas med.

– Jag måste slå ett slag för vår marinerade flankstek som är förbaskat god. Marinaden som har inslag av fläder har våra duktiga kockar här i Kvantumköket tillagat. När köttet fått suga åt sig smakerna från marinaden tillräckligt länge så blir köttet så mörkt och saftigt att det smälter i munnen. Det är helt klar en given klassiker på mina grillkvällar. Jag äter gärna steken tillsammans med en liten egen specialare, nämligen potatisknytte. Tärna potatis, koka den i en kvart och lägg ner i ett foliepaket. Krydda med salt, peppar,

finhacka salladslök och lägg på en rejäl klick smör. Låt sedan knytet ligga på kolen i 20–30 minuter. **Mums!**

**Att vi här i Sverige** gillar att grilla råder det ingen tvekan om. Fläsket regerar men även nötkött, kyckling, grillkorv och grönsaker är andra givna favoriter. Jonatans favorit är hamburgaren och han berättar lite om vad en sådan ska innehålla.

– Vår hamburgare är så god eftersom det saftigt feta köttet smälter på grillen. En saftig hamburgare ska innehålla tryffelmajonnäs som kockarna här i köket gör. En annan given klassiker är såklart den smakrika cheddarosten som långsamt ska smälta på köttet. En skiva rödlök, krispig isbergssallad och ett mjukt och fluffigt briochebröd och sedan är du i hamn. Egentligen tycker jag att hamburgaren får tala för sig själv, men vill man ha något tillbehör så är det så klart hemmagjorda pommes frites som galler.





# ICA Kvantums Catering



Vi har eget kök och bageri där våra kokkar, källskänkor, bagare och konditorer varje dag lagar god mat, bakar väldoftande bröd och tillverkar fina bakverk. Håll utkik efter symbolen "Bara hos oss!" Då vet du att produkten är skapad i vår butik.

För att beställa eller se hela vårt sortiment besök oss på [ICA.se/kvantumvarberg](http://ICA.se/kvantumvarberg) eller ring: ICA Kvantums bageri 0340 - 66 67 08, Kvantumköket 0340 - 66 67 12/13, Manuella delikatessen 0340 - 66 67 18



Bara hos oss!

## Studenttårta

179:- /5-bitars

ICA Kvantums bageri. En traditionell prinsesstårta, som ser ut som en studentmössa, gjord på sockerkaksbotten, hallonsylt, vaniljkräm, gräddde och marsipan.

8-bitars	279:00 kr
14-bitars	469:00 kr
20-bitars	599:00 kr
35-bitars	959:00 kr



Bara hos oss!

## Perfekt till studenten!

Vi har även gourmetplanka, italiensk planka, exotisk planka, grillplanka och festplanka.

## Sommarplanka 165:- /person

Kvantumköket. Fantastisk planka med Salami Veneta, brieost, prästost, jordgubbar, ananas, melon, vindruvor och kycklingspett, västerbottenpaj, pasta pesto, rostbiff samt foccacia från ICA Kvantums bageri.

Vackert upplagt på ekplanka. (300:- i depositionsavgift för plankan.)

Finns att beställa t o m 1 augusti

Bara hos oss!

Här var det VEGO!

Bara hos oss!

## En påse picknick i det gröna

175:- /pers

Kvantumköket. En smidig och färdig påse med läckra produkter. Grönkålssallad, rödkålssallad, västerbottensostpaj, quinoabiff, St Agür, brie, körsbärstomater, vindruvor, melon. Samt knäckebröd, stenugsbakat bröd och chokladmynt från ICA Kvantums bageri.

I alla picknickpåsar ingår tallrik, mugg, bestick och servett.

## En påse picknick i solen

175:- /pers

Kvantumköket. En smidig och färdig påse med utsökta produkter. Pastasallad med mango chutney, kycklingspett, västerbottensostpaj, mangosalsa, gorgonzola, tallegio, körsbärstomater, vindruvor, melon. Samt knäckebröd, stenugsbakat bröd och chokladmynt från ICA Kvantums bageri.

I alla picknickpåsar ingår tallrik, mugg, bestick och servett.

Fira med hänsyn

## Hur firar du Valborgsmässo-afton i år?

Anna-Karin  
ICA KVANTUMS BAGERI

- Jag brukar åka med familjen och kolla på Chalmers-kortegen i Göteborg, men i år får vi nog med en mysig picknick istället.



Melina  
AVDELNING TORRA VAROR

- Jag kommer fira Corona-anpassat i år, med familjen. Det blir förmodligen en härlig promenad i det fina vårväddret. Blir säkert lite grill också.

Natcha  
KVANTUMKÖKET

- Vi brukar i vanliga fall ta något gott att dricka och gå ner och kolla på elden vid strandpromenaden, men i år får det kanske bli en promenad istället.



Urban  
KVANTUMKÖKET

- Jag kommer äta en god middag hemma med familjen. Vi hjälps åt att laga maten - vi är ju tre kokkar i familjen.

Ulric  
AVDELNING FRUKT & GRÖNT

- Det blir antagligen en trevlig middag med familjen. Vi kanske grillar lite läckra grönsaker från frukt- och gröntavdelningen.



ICA  
KVANTUM  
Varberg

En riktig mataffär  
Öppet alla dagar 7-23

Torggatan 26, 432 41 VARBERG • Tel 0340-66 67 00

[ICA.se/kvantumvarberg](http://ICA.se/kvantumvarberg)