




STOPPA MATSVINNET!

På www.arla.se/stoppa-matsvinnet kan du få fiffiga tips på hur du tömmer våra förpackningar på smartast sätt.

TÄNK OM ALLA TÖMDE SINA YOGHURT- OCH FILMJÖLKSFÖRPACKNINGAR ...

då skulle matsvinnet minska och vi skulle spara både  och på miljön. Säg att din familj äter två  fil eller yoghurt i veckan. Om ni viker ihop och klämmer ur paketen kan ni få ut cirka **5 %** mer än om ni bara häller ut filen eller yoghurten. På ett år blir det **5,2 LITER**

finfin frukost som slipper åka rakt ner i . Tänk sedan att Sveriges

alla  (ca 1,2 miljoner) gör samma sak. Då spar vi cirka 6,2 miljoner liter fil och yoghurt tillsammans. Tänk vad mycket nytta

ett litet  kan göra!

Tävla!

*Vinn en helg på en bondgård
för hela familjen!*

Skicka in ditt bästa tips på hur du kan motverka matsvinnet. Du har chans att vinna en härlig helg på en bondgård nära dig, för hela familjen.

Läs mer om tävlingen på www.arla.se.





VEM BLIR ÅRETS KOCK™ 2010?

Årets Kock™ är det officiella svenska mästerskapet i professionell matlagning. För 27:e året i rad står Arla Foods som stolt huvudpresentatör i denna prestigefyllda kocktävling.

Tävlingen består av två delmoment där finalisterna ska laga en huvudrätt som de har övat och förberett långt innan tävlingen, och ett överraskningsmoment där de får skapa en personlig rätt utifrån en råvarukorg som är

hemlig fram till 45 minuter innan start. I juryn sitter några av de bästa kockarna och matprofilerna i Sverige. Vinnaren utses under stor pompa och ståt och förutom titeln Årets Kock™ får vinnaren Gastronomiska Akademiens mejerimedalj i guld.

Förra årets vinnare blev Viktor Westerlind från F12, som får lämna kronan vidare den 28 januari.

Läs gärna mer om Årets Kock™ på www.arla.se.



VIKTORS VINNARTIPS:

- 1 Goda förberedelser bygger gott självförtroende.
- 2 Försök inte att imponera på juryn. Utgå bara från dig själv, våga vara personlig, och håll det enkelt.
- 3 Fokusera på matlagningen och tänk bort allt runt omkring.
- 4 Ha kul!

VINN BILJETTER
**TÄVLA OM BILJETTER TILL
FINALEN I ÅRETS KOCK™!**



◀ Sista tävlingsdag
20 januari 2010.

Vill du vara på plats när finalen i Årets Kock™ 2010 går av stapeln i Stockholm den 28 januari? Gå in på www.arla.se och tävla om biljetter till Matsveriges största händelse, inklusive en härlig middag för dig och en vän.

**28
JAN**

HEJ, VIKTOR WESTERLIND, BERÄTTA OM DITT ÅR SOM ÅRETS KOCK™!



– Jag kan bara sammanfatta det med ett ord: Fantastiskt! Jag har fått göra mängder av roliga uppdrag,

har lärt mig otroligt mycket och träffat massor av spännande människor.

Vad inspireras du av?

– Jag inspireras av allt runt omkring mig, men framför allt av hur andra lagar och tänker mat. Man lär sig av både bra och dåliga matupplevelser. Är det dåligt så tänker jag på hur jag skulle ha gjort det annorlunda. Är det bra så försöker jag lära och komma ihåg.

VIKTORS NYA SMAK!

Varje år får Årets Kock™ ge smak åt en Arla Köket® crème fraiche gourmet. 2007 års vinnare Tommy Myllymäki tog fram karljohantimjan-citron. Tom Sjöstedt, vinnare 2008, bjöd på äpple&pepparrot. Viktor Westerlinds variant avslöjas i februari 2010 i en butik nära dig.



2007 2008 2009?

Tre måsten i köket?

– Salt, citron och kryddhyllan.

Favorit i mejerikylen?

– En burk crème fraiche.

Vilka är dina viktigaste redskap?

– En bra kniv i köket, mitt Microplane-rivjärn och en mixer.

Favoriträtt?

– Farmors köttfärslimpa.

Vart vill du resa på din inspirationsresa, som är en del av vinsten?

– Hongkong. Jag har alltid gillat asiatisk mat, både att se på och att äta. De tänker på ett sånt annorlunda sätt, samtidigt som vi har mycket gemensamt, till exempel alla sötsyrliga smaker.

PEPPAROTSSTUVAD POTATIS MED STING! (4 port)

400 g kokt potatis
2 dl Arla Köket® crème fraiche
gourmet äpple&pepparrot
salt och svartpeppar

Skär potatisen i mindre bitar och blanda med crème fraiche. Värm under omrörning tills potatisen är genomvarm. Servera potatisen exempelvis till fläskfilé, kyckling eller fisk.

Fler goda middagstips hittar du på www.arla.se.

VILKEN FRUKOST-OST ÄR DU?

Jag, en Grevé?



Att frukosten är superviktig för att få en bra start på dagen hopas vi att du vet. Men vet du vilken osttyp du är, egentligen? Hitta dig själv bland våra klassiska svenska ostar:

Arla Ko Herrgård® – perfekt för dig som vill starta dagen ihop med något som smakar mildt, aromatiskt och svagt nötaktigt.

Arla Ko Grevé® har en svagt syrlig, söt och nötig smak. Den ultimata osten för dig som tycker att hålen är godast.

Arla Ko Präst® har en viss syrlighet, sälta och svag beska. Känner du dig mör och lite saftig, samtidigt som du är aningen spröd, är ni som gjorda för varandra.

Arla Ko® Svecia – för dig som vill ha en lite smakrikare och rustikare morgon.

Gå gärna in och rösta på vilken som är din favorit på www.arla.se.



Källa: Ostfrämjandet

Varje svensk äter drygt 18 kilo ost per år. Vi äter framför allt hårdost och allra helst ska den vara svensk.

Grevé®, Herrgård®, Präst® och Svecia är fyra av de mest populära hårdostarna. Alla dessa ostar har sitt ursprung i en lång svensk tradition, till exempel vet man att Svecia har anor ända från 1200-talet. Dessa ostar görs än idag utifrån traditionella recept och efter särskilda regler, till exempel får de endast tillverkas på svensk mjölk.

VISSTE DU ATT:

Till ett kilo ost går det åt hela 10 liter mjölk.

Känslig mage? Lagrad svensk hårdost är i det närmaste fri från laktos.

