

# Väst #1 2012 Medlem



**Vi blir Coop Medlem Väst**

## Nytt år, nytt namn

Konsumentföreningen Väst har bytt namn till Coop Medlem Väst. Medlemmarna röstate igenom förslaget på en extra-stämma i Skövde den 19:e november förr året.

– Som medlem så kommer du inte att märka någon direkt skillnad. Men vi kände att det är viktigt att de som blir medlemmar förstår vad det är vi är och vad vi gör. Namnändringen är en del i det arbetet, säger Carina Malmer, ordförande i föreningen. Vi känner att det är ett bra val, då våra medlemmar går med i föreningen av den anledningen att man handlar på Coop och får ekonomisk nytta av medlemskapet.

På Konsumentföreningen Västs extra-stämma den 19 november 2011 tog medlemmarna beslut om att ändra föreningens stadgar. Namnbytet är en del i det. Därutöver kommer vi numera att ha en motions-stämma varje höst, där medlemmarnas mo-

tioner kommer att diskuteras.

– Nu startar vi omställningen till det nya namnet i vår kommunikation, men vi räknar med en omställningsperiod innan det används full ut överallt, säger Jonas Hellström, informatör på Coop Medlem Väst. Vi kommer till exempel inte att ändra på de befintliga Coop MedMera-kort som finns ute hos våra medlemmar, utan det kommer bara märkas på de som nu blir medlemmar, eller för de som beställer nytt kort.

Vi byter även webbsida och går in i Coops för att ligga närmare medlemmarna, då det är där du kollar din återbäring och

dina konton och hittar tips på recept och liknande. Det passar bra att du kan se vilka aktiviteter vi erbjuder och vad vi gör för dig.

Nu hittar du senaste infon från oss på [www.coopmedlemvast.se](http://www.coopmedlemvast.se) och [www.facebook.com/coopmedlemvast](http://www.facebook.com/coopmedlemvast), avslutar Jonas. ▶



### Gilla oss på facebook!

Gå in och klicka på Gilla på [www.facebook.com/coopmedlemvast](http://www.facebook.com/coopmedlemvast) och skicka in ett mail till [info@kfvast.se](mailto:info@kfvast.se) med ordet "facebook" i ämnesraden så är du med i utlottningen av 30 st fin-fina reflexband!



**Marie-Louise gillar skogen!**

Sid 3

### Missa inte!

- ✓ Bli ambassadör!
- ✓ Läs om Baby & Barn – sid 2
- ✓ De goda exemplen i miljön

Sid 4



## Picknickmat för utflykten!

Cecilia Hornö-Eriksen tipsar om några rätter som är enkla att ta med sig ut i naturen.

### Potatissoppa

Servera i stora plastkoppar på utflykten i tillsammans med bröd.

(4 port)

- 4-5 potatisar
- 1-2 purjolökar
- 1 liter vatten
- 1 höns- eller grönsaksbuljong-tärning
- 2-3 msk, gräddde, crème fraiche eller mjölk
- Salt, peppar



Skala och skiva potatisen. Snitta, skölj och skär purjon i tunna skivor. Fräs i en gryta. Tillsätt vatten och buljongtärningen. Koka under lock tills potatisen är sönderkokt (ca 15-20 min). Vispa soppan slät med mixer eller elvisp. Smaka

av med gräddde, crème fraiche eller mjölk, salt och peppar. Häll upp i en termos. Ta gärna med en frukt.



### Ugnspannkaka

Perfekt att ha med sig på utflykten i pulkabacken.

(4 port)

- 6 dl mjölk
- 3 ägg
- 1 ½ dl vetemjöl
- 1 ½ dl grahamsmjöl
- 1 msk rapsolja

Knäck äggen och blanda med mjölk. Vispa i mjöl och olja. Häll allt i en ugnfast form. Ställ in i mitten av ugnen i ca 20-25 min i 210° C. Ta ut pannkakan den är fast i konsistensen. Dela i fyra bitar och packa in varje bit i folie så håller pannkakan värmen ett par timmar. Ta med sylt, socker eller vad ni vill ha på pannkakan. Färdig att ätas som den är!

VÄND!

## Picknickmat för utflykten!

Cecilia Hornö-Eriksen tipsar om några rätter som är enkla att ta med sig ut i naturen.

### Varmkorv i termos

Koka upp vatten. Lägg i så många kokkorvar i en termos med stort håll som det går. Håll i det kokade vattnet i termosen med korvarna. Ta med korvbröd, gärna det grova, ketchup, senap och ev. någon grönsak. Paprika-bitar eller morotsstavar är bra snacks att ha till. Ett lättlagat och samtidigt uppskattat mellanmål i vinterkylan.



### Blev det över gröt från frukosten?

Portionera ut denna gröt i plastburkar. En plastburk en portion. Blanda i tinade bär, sylt eller en klick vaniljkesella. På minuten har du fått havre- manna eller risifruitti som mellanmål till picknicken. Bara att äta med sked rätt ur plastburken

### Grilla pinnbröd på utflykten

Gott att grädda över glöd på utflykten.

4 dl vetemjöl och 4 dl grahamsmjöl

1 tsk salt

4 tsk bakpulver

100g smör eller margarin

3 dl mjölk eller filmjölk.

Gör så här:

Blanda mjöl, salt och bakpulver i en bunke. Fördela fettet i mjölet med fingertopparna eller med gaffel. Tillsätt mjölk eller filmjölk och rör snabbt ihop degen. Dela degen i 10 st. bitar. Rulla dem till smala längder. Fäst ena ändan av längden på en lång pinne och linda degen runt pinnen i en gles spiral. Packa in dessa degpinnar i folie. Tänk på att vrida på pinnarna under gräddningen så att bröden får färg runt om och blir genomgräddade.



**Missa inte!**

## Många nyheter på Baby & Barn-mässan

2-4 mars är det åter dags för evenemanget **Baby & Barn på Svenska Mässan**. Mässan är den naturliga samlingsplatsen för alla som planerar att skaffa barn, väntar barn eller redan har barn.

Baby & Barn handlar om barn upp till 6 år och samlar över 130 utställare, experter att rådfråga, shopping, trender, underhållning och mängder av kul aktiviteter.

En av årets nyheter är ett användartest i samarbete med NTF Väst, Nationalföreningen för trafiksäkerhet, med fokus på bilsäkerhet för barn. Tanken är att besökare handgripligen ska få känna, klämma och prova på hur det är att sätta fast och ta loss olika typer av bilbarnstolar.

– Det är viktigt att mässan fortsätter att utvecklas och det här blir en viktig del i det, förklarar Anna Jarnö, mässansvarig på Svenska Mässan. Mässans besökare kommer bland annat att få svar på hur en bilbarnstol ska monteras, hur mycket plats barnen behöver för benen, hur man undviker att skymma backspeglarna och när barnet är moget att sitta framåtvänt.

Användartestet har Baby & Barns populära Barnvagnstestbana som förlaga och förhoppningen är att den nya aktiviteten ska bli lika uppskattad.

– Vi har aldrig haft ett sådant här användartest tidigare där folk verkligen får fråga och sedan testa i praktiken. Det känns toppen

att Baby & Barn-mässan tog initiativet och jag tror verkligen på det här arrangemanget. Av erfarenhet vet jag att föräldrar har många frågor i ämnet, säger Stefan Kaleby som är trafikkonsulent på NTF Väst.

### Inspiration för stora och små

Baby & Barn bjuder också på det senaste av nya produkter, trender och inspiration. På Stora Scenen blir det bland annat sång och musik för barn i alla åldrar, samt inspirerande föreläsningar för vetgiriga föräldrar.

En annan av årets nyheter är området och aktiviteten Börja Skolan. Här är tanken är att fånga upp alla frågor som rör övergångarna mellan förskola, förskoleklass och så småningom grundskola. De vuxna besökarna får chans att ställa frågor till engagerade lärare och pedagoger. Barnen får i sin tur möjlighet att leka skola och ta del av kreativa prova-på-aktiviteter.

– Vår ambition är att Baby & Barn ska vara en återkommande mötesplats där föräldrar kan träffas år efter år för att få kunskap och inspiration i takt med att barnen blir äldre, berättar Anna Jarnö.

Baby & Barn äger rum den 2–4 mars 2012 på Svenska Mässan i Göteborg. För mer information se [www.babybarn.se](http://www.babybarn.se) eller [www.babybarn.se/facebook](http://www.babybarn.se/facebook).



### Vinnaren av kokbokstävlingen!

Den lyckliga vinnaren av tävlingen i novemberbladet är Sara Ahlin i Tidaholm som har fått Vår Kokbok skickad till sig.

Grattis säger vi från föreningen och tipsar alla er andra om att den finns att köpa på [bokus.se](http://bokus.se) akademibokhandeln och i de flesta Coop Forum.

Skogen är viktig!



### Mina tre hjärtefrågor

Marie-Louise Lindblom, om vad som berör henne mest just nu. Marie-Louise är ambassadör för Coop Medlem Väst.

1

#### Skogen

Svensk gammelskog står mig varmt om hjärtat och jag värnar om all skog världen över! Allt från gran- till regnskog.

2

#### Ekologisk mat

Jag försöker sen lång tid tillbaka äta helt ekologiskt minst en dag i veckan. Man kan börja smått och sedan öka. Jag känner att om jag kan så vill jag vara med och påverka för en bättre värld.

3

#### Hästar

Djur är något som är speciellt för mig och som även är ett stort intresse. Särskilt hästar som verkligen är nummer ett!

### Citatet:

*”Min roll som ekologisk bonde ser jag som ett samarbete med naturen, som sker på naturens villkor.”*

Adam Arnesson, @ekobonden på twitter. Läs mer på [www.hejmedlem.se](http://www.hejmedlem.se)

# 15421

... nya medlemmar har föreningen här i Väst fått under året. Coop är populärt och Coop MedMera är verkligen ett kort att räkna med!

\*T.o.m. 30 nov 2011, så egentligen är vi ännu fler!



## Vad är viktigt för dig 2012?



#### Kristine Arhage, Coop Medlem Väst

Att jag ska börja jobba som dietist i primärvården.

Det ska verkligen bli jättekul!



#### Annica Carlqvist, Tidaholm

Alla nya möjligheter. Jag ska bland annat åka till

england på Teddybofestivalen Wildcats in Town, ett slags Rockaabilly-festival.

#### Mickael Sirén, butikschef Coop Extra Tidaholm



Vi jobbar med färskvarorna här i butiken. Jag ser verkligen fram emot utvecklingen på den manuella delikatessen. Och snart är det nyinigning, då alla är välkomna!



#### Anna & Sören Eriksson

Det viktigaste är att man får vara frisk! Så vi får se till att äta rätt och motionera lite...

### Vänd för månadens tips

- ✓ Bli ambassadör!
- ✓ Läs om Baby & Barn – sid 2
- ✓ De goda exemplen i miljön



Från ekologi till Fairtrade  
**Lär dig mer**



## Vill du bli vår ambassadör?

Nu kan du anmäla dig till vårens eftertraktade ambassadörsutbildningar!

Vill du få bredare och djupare kunskap inom ekologi, Fairtrade, Solidaritet samt engagera dig i hållbar konsumtion? Anmäl dig till någon utav våra ambassadörsutbildningar.

Anmäl dig NU!! Begränsat antal platser.

**OBS! Felaktiga datum i det utskickade bladet!**

De rätta är:

Fairtrade 1 februari 17:00 - 20:00

Ekologi 6 februari 17:00 - 20:00

Anmälan innehållande namn, adress, telefonnummer, email och MedMera ID (7 siffror) samt vilken kurs och plats det gäller skickas till:  
ambassador@coopmedlemvast.se

Eller ring 031-742 82 80

Är du inte medlem kan du enkelt bli det till en kostnad av 100 kr på [www.coop.se](http://www.coop.se) eller i butik.

De goda exemplen  
**Gratis föreläsningar**



## Ekocentrum i Göteborg

De goda exemplen. Ta del av Ekocentrums utställning som består av olika temarum. Ta en spännande tur genom utställningen och se problem och bakgrund men framför allt möjliga lösningar på miljöproblemen.

**Adress:** Aschebergsgatan 44, Göteborg

**Öppet:** tis-fre 09-17 ons: 09-20

**Entré:** 40 kr - Fri entré onsdag efter 17.

Varje onsdag är det fria föreläsningar för allmänheten.

Se [www.ekocentrum.se](http://www.ekocentrum.se) för mer info och föreläsningsprogram.

Mässa i Göteborg!  
**25% rabatt**



## Medlemspris på entre!

Missa inte Baby & Barn nu i mars. Läs mer om det på sidan 2.

Baby & Barn arrangeras 2-4 mars.

Som medlem har du billigare pris på entrén på fredagen och söndagen. Kom och träffa oss från Coop och ta del av vårt ekologiska sortiment.

**25% medlemsrabatt på entrén på fredagen 2/3 och söndagen 4/3.**

Max två personer per Coop MedMera

För mer info om arrangemanget: [www.babybarn.se](http://www.babybarn.se)