



Göm kokböckerna

Här är tips på fem appar till din smartphone som gör att du aldrig behöver öppna en kokbok igen!



Slipp kupongerna!

Erbjudanden i medlemspunkten

Nu behöver du inte längre sitta och klippa ut kuponger i medlemsbrev och reklamblad. Dina erbjudanden på Coop finns direkt laddade på ditt kort och registreras automatiskt i kassan när du handlar.

– Medlemserbjudandena som laddas på MedMera-kortet ersätter papperskupongerna. Det är något som många medlemmar frågat efter och som vi nu äntligen har i Coop MedMera-kortet, säger Jonas Hellström, informatör på Konsumentföreningen Väst. Vi kommer bort från problemet där man handlar och sen kommer hem och hittar erbjudanden i posten som man missat.

– Nu finns erbjudandena på kortet direkt, så man kan inte missa dem.

Är man osäker på vilka erbjudanden man har så kan man kolla dem direkt i medlemspunkten i butiken, eller hemifrån på www.coop.se. På Extra och Forum kan man dessutom kolla

dem i Shop-expresshandtaget.

Medlemspunkten är din vän!

I medlemspunkten kan du förutom att se dina erbjudanden, se din återbäring och saldo på ditt MedMera-konto, hitta recept och dina inköpslistor och skriva ut.

– Det är jättebra, man kan dels kolla återbäringen och sitt saldo, men även direkt komma åt de inköpslistor man gjort. Eller snabbt ta fram något recept som man kan laga om man har svårt med inspirationen. Jag brukar klicka på fågel och sen välja snabba recept, säger Jonas. Sen är det bara att skriva ut och kolla vad som behövs. Då har man hela receptet färdigt och klart för lagning när man kommer hem.

Du kan även skriva ut kom-ihåglappar med dina erbjudanden om du är osäker på vilka varor det var, eller om du vill känna lite nostalgi med papperskupongerna!

”Nu finns erbjudandena på Coop-kortet direkt.”

Kokaihop.se



Många recept lagade av landets ”hemmakockar”. Här kan man ta del av och dela med sig av sina och andras egna recept.

Coop



Veckomeny och ett bra kategorisök plus massor med recept!

Coops egna!

Arla Köket



Snygg och bra, med fem stycken ”Dagens recept”. Sen hittar man topp 25, veckans mesta använda.

Skolmaten



Är ingen recept-app, men en fiffig grej ändå. Kolla vad barnen eller barnbarnen äter i skolan.



Kelda 15-minuter

Rolig och snygg app för oss som har brätton.

Om du har ont om tid...

VÄND!



Catrin tipsar för miljön!

Sid 3

Missa inte förmånerna!

- ✓ Vinn en kokbok
- ✓ Aktiv Konsument
- ✓ Billigare entré på Ekocentrum

Sid 2 och 4

Göm kokböckerna

Här är tips på fem appar till din smartphone som gör att du aldrig behöver öppna en kokbok igen!

Kokaihop.se

Kanske inte lika proffsig som de andra apparna, men mycket mer socialt om man vill diskutera mat. Ett litet minus för reklamen, men de andra apparna är sponsrade, så de är ju reklam i sig, så det får man ha överseende med.

Coop

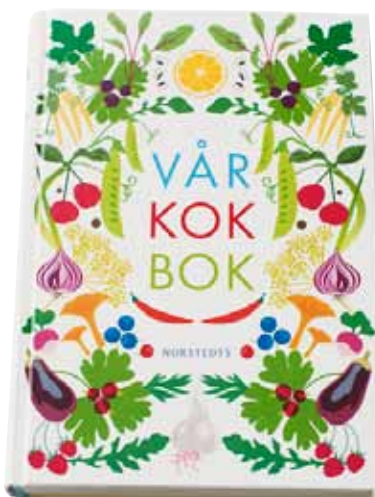
Att man kan logga in och se sina erbjudanden och saldo på kortet är ju inte fel det heller! Glöm heller inte bort inköpslistorna.

Arla Köket

Du kan betygsätta och välja att söka på dem du betygsatt, så att du får en egen liten bank med lagade rätter som du vet funkar, eller inte funkar.

Kelda 15-minuter

Fungerar dessutom utan uppkoppling vilket kan vara bra om du har dålig mottagning i köket!



Och för oss som inte har en smartphone, hav förtröstan. Det går precis lika bra med en helt vanlig kokbok! Skicka ett mail till info@kfvast.se med ditt namn och din adress så lottar vi ut ett ex av Vår kokbok!



Släng inte maten

Spara pengar och miljön!

Konsumentföreningen Stockholm har kört kampanjen Släng inte maten! som blivit väldigt uppmärksam. Kanske har några av er missat den, annars tycker vi det tål att upprepas! Det finns massor med bra tips på nätet på slangintematen.se.

- Rekommenderad temperatur: Kyl +2 - 5°, sval +6 - 12°, frys -18° eller kallare.

- Lägg in en termometer i kylskåpet. Vissa kylskåp är kallast längst ner medan andra är kallast längst upp. Förvara mjölk, kött och fisk där det är kallast och grönsaker där temperaturen är högre.

- Alla frukter och grönsaker ger ifrån sig etylengas, den gör att de mognar. Tomat, plommon, äpple och melon ger ifrån sig mycket etylengas. För att påskynda mognadsprocessen för avokado, kan man lägga dem i en påse tillsammans med äpplen.

- Lita på dina sinnen. Lukta och smaka innan du slänger.

Observera att detta inte gäller känsliga livsmedel som vakuumpackad lax och livsmedel märkta med sista förbrukningsdag. (Står det bäst före, så använd dina sinnen!)

- En grönsak som inte är tillräckligt snygg för en sallad kanske kan platsa i en paj, eller en wok?

- Förvara brödet i plastpåse i rumstemperatur. Det åldras snabbare om du har det i kylan.

- Tina den frysta fisken i mjölk så smakar den som färsk.

- Torrt bröd? Stänk vatten på det och lägg det i plastpåse några sekunder i mikron. Ger nybakad känsla.

- Grön potatis ska inte ätas, den har utsatts för ljus och kan innehålla giftet solanin.

- Förvara potatis mörkt och svalt och inte tillsammans med lök. Potatisen är känslig för lökens etylengas.

- Nötter och frön ska nästan alltid förvaras i kylskåp. Undantaget är cashewnötter som klarar sig i 8-12° C. Pekannötter och valnötter behöver bara förvaras i kylskåp om de är skalade.

- Fett härskar även i frysen. Det gör att frysta feta livsmedel har kortare hållbarhetstid jämfört med magra. Det gäller alla livsmedel med fett.

- Kyl ner din mat snabbt. Stora mängder kan kylas ner i kallt vattenbad alternativt ställas ut på balkongen om det är kyligt ute. Bakterier växer snabbt i mat som svalnar långsamt.

- Kokt pasta, ris och bönor går bra att frysa.

- Kött som förvarats i obruten kylkedja från butik till matlagning, luktar fräscht och inte är kladdigt på ytan, går att tillaga även efter bäst före-datum.

- Köttfärs, grytbitar och skivat kött ska frysas in i platta, tunna paket. Tina långsamt i kylan för att förhindra att köttsaften rinner ut. ▶

Läs mer på www.slangintematen.se

Nominera en Aktiv Konsument

Nu har du som medlem möjlighet att nominera till årets Aktiva konsument 2011. En person eller organisation som agerat föredömligt i en konsumentfråga. Den som blir årets Aktiva Konsument får ett konstverk och en check på 10 000 kr. Redan nu kan du nominera genom att skriva till oss. Använd talongen på baksidan eller info@kfvast.se och skriv en motivering och kontaktuppgifter på den du tycker ska vinna. Bland dem som skickar in lottar vi ut ett presentkort på 300kr! Du kan nominera fram till 31 januari 2012.

Gasen i toppen, säger Catrin!



Mina tre hjärtefrågor

Catrin Björkman, om vad som berör henne mest just nu. Catrin är verksamhetsutvecklare och miljöansvarig på KF Väst.

1

Konsumera mindre

Köp begagnat istället, reparation istället för konsumtion, undvik onödiga uppgraderingar som att ersätta helt fungerande produkter med nyare.

2

Ekologiska textilier

För att odla ett kilo konventionell bomull används 1 kg bekämpningsmedel och ca 20 000 liter vatten. Köper du nytt, så köp ekologisk bomull!

3

Biogas

Biogas är väsentligt bättre för miljön än bensin och diesel då biogasen är koldioxidneutral och inte bidrar till växthuseffekten. Stoft- och kolväteutsläppen minskas och den produceras lokalt.

Citatet:

”När människan jobbar för att bli bättre, blir världen runt henne det med”

Fritt översatt från, Paulo Coelho

31

... körer började plötsligt sjunga i Coop Forum-butikerna i den flashmob som anordnades av Konsumentföreningarna. Skönsång i massor! Kolla resultatet och alla sånger på www.coop.se/rosta

Har du något bra miljö- och spartips?

Vi frågade några experter om de har några smarta och ekonomiska spartips.



Louise Ung-erth, Chef Konsument och miljöfrågor, KfS

Mitt bästa tips och råd är att

man ska sänka temperaturen i kylskåpet. Då håller maten mycket längre än vad som står på förpackningarna och man slipper kasta bort mat som man inte hinner äta annars.



Per Rosen-gren, Direktör hållbar utveckling KF

Det jag gör just nu är att jag gör kompost av mitt avfall. Man sparar soptransporter och i inköp av gödsel till rabatter.



Adam Svens-son, @KonsumentAdam på Twitter och projektledare på KfS

Jag håller på och installerar en huvudströmbrytare hemma som stänger av all ström förutom kyl och frys. Så då vet jag att inget står på standby när jag går hemifrån.



Johan Thidel, ordförande Fairtrade

Sänk värmen hemma! Ta på strumpor och

en tröja, så spar man ström och pengar. Sen kan man installera värmepump eller bergvärme.

Vänd för månadens tips

- ✓ Handboll
- ✓ Aktiv Konsument
- ✓ Billigare entré på Ekocentrum

Föreningstips



Visa bara kortet

Varje vecka!
Föreläsning



Eko-centrum 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 gratis föreläsningar för allmänheten. Se www.ekocentrum.se för mer info och föreläsningsprogram.

Handboll
Gå 2 för 1



Handboll på elitnivå med HK Aranäs

HKA - Drott 6 december 19:00 - Kungsbacka Ishall
HKA - LUGI 19 december 19:00 - Kungsbacka Ishall

Mot uppvisande av Coop MedMera och i mån av plats.

Missa inte!

På www.coop.se hittar du fler erbjudanden och tips.

Med reservation för tryckfel. **Medlem - Väst** är Konsumentföreningen Västs medlemstidning. **Upplaga** ca 100.000 exemplar. **Grafisk form:** Glypting. **Tryck:** Strålfors i Ljungby 2011. **Ansvarig utgivare:** Jonas Hellström
Medlem - Väst trycks på miljövänligt papper. **Adress:** Box 7116, 402 32 Göteborg
Telefon: 031-7428280 **Hemsida:** www.kfvast.se **E-post:** info@kfvast.se



Känner du någon aktiv konsument som bör uppmärksammas?

Känner du till någon person eller organisation som agerat föredömligt i en konsumentfråga? Någon som reagerat och ifrågasatt? Vi delar årligen ut utmärkelsen Aktiv konsument, ett pris på 10 000 kr samt ett konstverk till någon som utmärkt sig särskilt.

Jag som nominerar heter:

MedMera ID (7 siffror):

Telefon: E-post:

Jag nominerar:

Telefon: E-post:

Kort motivering:

.....

.....

.....

Klipp ut och lägg på postlådan. Portot är redan betalt. Du kan nominera fram till 31 januari, 2012.

Bland de som nominerar lottar vi ett presentkort på 300 kronor!!

Bland de som nominerar lottar vi ut ett presentkort på 300 kronor!!

Frankeras ej.
Mottagaren betalar portot.

Konsumentföreningen Väst

Svarspost

Kundnummer 410 446 000

413 00 Göteborg