



Matlåda – nu något för alla

Nu utvidgar Coop sitt erbjudande med matlådan Vår Middag till alla våra butiker här i Väst.

Sedan i maj har kunder och medlemmar hos oss haft möjlighet att beställa färdigpaketerade middagslösningar. I mars lanserade Coop färdigpaketerade middagslösningar i form av råvaror och recept, Vår Middag, i ett antal städer i området kring Mälardalen, vilket sen expanderade till att nu täcka i princip hela Sverige.

– Det är fler och fler som väljer färdiga middagslösningar via internet och det är kul att vi nu har det även hos oss, säger Gabriela König, föreningschef i Konsumentföreningen Väst. Att det sen är flexibelt med olika storlekar och möjligheten att välja en ekologisk låda är helt i klang med vad vi jobbat för.

Vår Middag sticker ut som ett alternativ bland konkurrenterna med valmöjlighet bland annat när det gäller antal portioner. Vår Middag innehåller recept och ingredienser för fyra dagar och kunderna väljer själva

om de vill beställa för 2, 4 eller 6 personer.

– Att man kan välja storlek på lådan beroende på hushållet öppnar möjligheter för både mindre och större hushåll som i vissa fall varit exkluderade från liknande tjänster, säger Gabriela.

Vår Middag beställs på vår webbsajt www.varmiddag.se där du väljer alternativ, storlek, frekvens samt upphämtningsbutik. ▶



Vår Middag innehåller recept framtagna av Coops matinspiratör Sara Begner på rätter för fyra tillfällen som alla kan tillaga snabbt och enkelt. Vår Middag kan beställas för 2,4 eller 6 personer. Vår Middag innehåller bara färska råvaror och finns även att beställa som ekologiskt och laktosfritt alternativ.



Marie Onäng gillar det naturen ger!

Sid 3

Medlem Väst tipsar

- ✓ Träffa oss på Kulturkalaset
- ✓ Teater på Gunnebos slott
- ✓ Medlemspris på fotboll

Sid 4



Kalla sommar drinkar

Kalla drinkar för varma dagar, både för barn och vuxna!

Cucumber cooler med mynta



Mixa vätskan med gurka, limesaft, florsocker och mynta i mixer eller med mixerstav till en slät skummig dryck.

Servera med is och garnera med en myntakvist.

6 portioner

- 75 cl mousserande vitt vin, äppelcider eller vatten
- 350 g gurka i bitar
- 4 pressade lime
- 1 dl florsocker
- 1 dl mynta - garnering
- 1 dl isbitar (eller efter smak)



Fläderbål

Blanda saft och vin, kyl. Häll i mineralvatten och lägg i citron, is och gröna blad strax före servering.

Gör du alkoholfri bål, ta bort vinet och häll i drygt 1 dl till av fläderblomssaften.

10 portioner

- 3,5 dl koncentrerad fläderblomssaft
- 75 cl torrt vitt vin (kan ersättas med drygt 1 dl saft för en alkoholfri bål)
- 1 liter mineralvatten med lime eller citrussmak
- 1 skivad citron (eller efter smak)
- 2 dl isbitar (eller efter smak)
- 0,5 dl citronmeliss eller små fläderblad (eller efter smak).

Kalla sommar drinkar

Kalla drinkar för varma dagar, både för barn och vuxna!

Gazpacho-shots

Mixa grönsakerna i en matbe-redare till en puré. Späd med tomatjuicen. Tillsätt olivolja, balsamvinäger och smaka av med socker, salt och peppar.

Rör i de finhackade myntabladen. Låt stå kallt till servering. Häll upp i små glas, garnera med mynta och citronskalsstrimlor.

Servera med en isbit i varje glas.

1 sats

- 1 gul paprika, i grova bitar
- 5 tomater, stora, i grova bitar
- ½ gurka, skalad, urkärnad
- 3 dl tomatjuice
- 2 msk olivolja
- 1 msk balsamvinäger
- 1-2 tsk socker
- ½ tsk salt
- 1 krm nymald svartpeppar
- 1 msk finhackad mynta

Garnering:

- mynta
- citronskal, i strimlor
- isbitar

Melonshots med grillad sparris

Mixa alla ingredienser till shot-sen till ett slätt, ganska löst mos. Späd eventuellt med lite vatten. Häll upp i små glas.

Grillad sparris: Bryt av den nedersta träiga delen på sparrisen. Pensla sparrisen med lite olja och grilla den ett par minuter på grillen. Låt den svalna något och stick ner den i glaset.

8 portioner

- 600 g cantaloupe- eller galiamelon i små tärningar
- 1 lime, pressad saft
- 1 tsk urkärnad röd chili i små tärningar
- 2 tsk socker, gärna råsocker



Behåll kylan i sommar!

Låt maten frysa

Soligt i frysen

Varmare temperaturer och sommar. Det medför att frysta livsmedel fortare hinner tina på vägen hem från affären. Hanteringen av frysta livsmedel beror på varan och hur mycket den har hunnit tina.

Enligt Livsmedelsverkets rekommendationer så kan halvtinade varor återinfrysas. Om varorna håller en temperatur som inte överstiger kylskåpstemperatur, kan man välja att frysa in dem igen eller att tillaga direkt. Kvaliteten hos varor som delvis tinat kan försämrats, men säkerheten påverkas inte. Känsliga varor som t ex kött, fisk eller kyckling som utsatts för temperaturer över 8 °C under längre tid än ett par timmar bör slängas.

Dessa råd gäller för det enskilda hushållet. Mat som blir över ska kylas ner snabbt för att hindra att bakterier börjar växa. Det kan man göra genom att ställa kastrullen i kallt vatten och röra om då och då. Att ställa in varm mat i kylskåpet rekommenderas inte då det kan bli för varmt i kylskåpet och annan mat kan förstöras.

Förläng förvaringstiden

Den låga temperaturen i frysen kan resultera att fett i exempelvis animaliska livsmedel som fet fisk och skaldjur kan härskna. Man kan förlänga förvaringstiden genom att frysa livsmedlen i sitt spad eller i vatten som en skyddande hinna. Annars är rekommendationerna:

- Feta fiskar, kortare tid än 2-3 månader
- Magra fiskar, 6-12 månader
- Magert kött, 8-12 månader
- Fläskkött, 4-6 månader

Att frysa frukt, grönt och bär

När det gäller frysförvaring av frukt och grönsaker bildas reaktioner som kan förstöra både näringsämnen, smak- och färgämnen. Att förvälla grönsakerna i hett vatten före infrysningen minskar chansen att frukt och grönt blir förstört.

Bär behöver inte förvällas utan fryses i sockerlag eller torrt socker eftersom det sänker vattenaktiviteten och skyddar mot luftens inverkan. Frukt och grönt kan frysförvaras i 12 månader eller mer.

Källa: Livsmedelsverket



Smarta tips för frysta livsmedel:

- Använd täta fryspåsar, annars kan maten torka ut.
- Livsmedel blir inte "farliga" när bäst före-datumet passerats. Kvaliteten försämrats med tiden, som smak, konsistens och näringsvärde.
- Långsam upptining i kylskåpet förhindrar cellsprängning med åtföljande vattenutflöde ur cellerna.

Bli ambassadör

Vill du få bredare och djupare kunskap inom ekologi eller Fairtrade samt engagera dig i hållbar konsumtion?

Kostnadsfri utbildning kring hållbar konsumtion och, om du vill möjlighet att sprida kunskap vidare till andra.

Nu i september börjar utbildningarna igen!

Kolla på www.kfvast.se



Plantera själv så blir njutningen större!



Mina tre hjärtefrågor

Marie Onäng, 35 år, marknadsanalytiker, småföretagare och ambassadör för Konsumentföreningen Väst. Medlem Väst frågade vilka frågor som berör henne mest just nu.

1

Äta klimatsmart.

I möjligaste mån välja ekologiskt, närproducerat och råvaror som är i säsong.

2

Hållbart familjeliv.

Prioriterar tid tillsammans, vilket är grundtanken bakom min webbplats som finns på: www.kulpariktigt.se

3

Trädgård och grönsaksodlingar.

Älskar känslan av att plantera ett frö som växer till något gott eller vackert.

Citatet:

*”Sluta oroa dig över groparna i vägen.
Njut av resan istället!”*

- Okänd

360 000

... medlemmar är vi nu i Konsumentföreningen Väst och fler blir vi hela tiden. Kul!



Hallå där! Äter du annorlunda på sommaren?



Johanna Höijer, Askim

- Ja det hoppas jag. Vi använder säsongens råvaror så det blir klart annat på sommaren. Sen äter vi både

ute på stan och ute hemma mer.



Thomas Glatzl, Hovås

- Det blir mer grillat, det är ju naturligt. Jag äter mest hemma, inte ute på restaurang.



Kerstin och Åke Ringström, Mölnadal

- Ja, det blir det nog, mer grillat och mer sallad. Lite lättare mat nu när det är varmt. Mycket sill och potatis blir det också.



Maria Larsson, Askim

- Nej inte direkt. Mer grillat blir det, men i övrigt äter vi ganska lika året om.

Vänd för månadens tips

- ✓ Träffa oss på Kulturkalaset
- ✓ Teater på Gunnebos slott
- ✓ Medlemspris på fotboll



Sommarteater på Gunnebo Slott och Trädgårdar

**Teaterbiljetter:
20% rabatt**



Nu firar sommarteatern på Gunnebo slott 10 år med "Lorden från gränden".
I rollerna: Claes Malmberg, Claes Månsson, Jill Ung, Sofie Lindberg, Stefan Ljungqvist m.fl.
Medlemspris 290 kr (ordinarie pris 365 kr).
Gäller matinéföreställningarna kl 15 lördagarna 16/7, 23/7 och 30/7.
Biljetterna bokas på Ticnet 077-170 70 70.
Uppge ditt Coop MedMera-id. Max 4 biljetter/medlemskort.
Boka ekologisk teaterbuffé i anslutning till föreställningen på telefon 031-334 16 14.
Mer information: www.gunneboslott.se

G U N N E B O
Slott och Trädgårdar

*Lorden
från gränden*

**Gå två för en på
Allsvensk fotboll!**



Gratis allsvensk fotboll!

Medlemserbjudande på allsvensk damfotboll på Kopparbergs Göteborg FC alla hemmamatcher på Valhalla IP.

Betala för 1 gå 2 person vid uppvisande av Coop MedMera-kort. Matchprogram finns på www.goteborgfc.se

Erbjudandet gäller hela säsongen 2011 och max 2 personer/Coop MedMera. Mer info om laget och speldagar finns på www.goteborgfc.se



Kulturkalaset i Göteborg 16-21 augusti

Under den stora festen Kulturkalaset i Göteborg finns vi på plats tillsammans med Coop på flera ställen!

Du hittar oss på Kungstorget där vi har butik, matservering och glass- och kaffehörna!

I Trädgårdsföreningens barnkalaset är vi på plats med vårt populära blöjtält där man kan byta på sitt barn och prova våra Änglamarksblöjor gratis.

I Bältesspannarparken kommer vi att berätta mer om medlemskapet för dem som ännu inte blivit medlemmar och de som vill lära mer om medlemskapet och kortet!

Läs mer på www.kfvast.se

Missa inte!

Har du betalt in återbäring? Logga in på www.coop.se och se hur mycket du har samlat.

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

