

Väst #1 2011 Medlem



Vinterpicknick!

På med mössan! Nu är det vinterpicknick.

Pinnbröd

Lite kladdigt, men uppskattat och kul! »

Kladdigt men kul!

Grilla korv

Sätt korven på en pinne och grilla. Kan ätas med eller utan bröd. Kanske ett pinnbröd snyggt lindat runt om du är ambitiös. »

Varm vit choklad

Choklad på termos är gott. Här är en variant för dig vågar! »

Soppa i termos

Perfekt för den lite längre utflykten. »

Glühwein

Som glögg, fast ändå inte! Inte lika sockrigt, men värmer gott i snön. »

Värmer i snön!



Prima varor!

Coop Prima, det lilla extra

Du kanske sett det i butiken men inte provat än. Coop Prima är namnet på den nya serie produkter som nästan 50 000 medlemmar röstat kring i Coops medlemspanel. Medlemmarna fick berätta vad de upplever som extra god mat. Gensvaret var enormt och tips på allt från produkter till namnet strömmade in.

Coop Prima är högkvalitativa produkter där du får historien bakom produkten som en personlig hälsning från producenten. Det

kommer att vara produkter som kanske inte alltid är tänkta för vardag utan snarare när man vill ha och laga det där lilla extra.

Sortimentet hittar du i alla Coops butiker, men fullt Prima-sortiment finns bara i de större butikerna.

I sortimentet finns redan produkter som kalamata olivolja, ekologisk surdegsknäcke, praliner, svart vinbärssill, prinskorv och

lufttorkad skinka med mera. Arbetet med att hitta allt det goda har bara börjat och sortimentet kommer att fyllas på i takt med att man hittar nya leverantörer som lever upp till de högt ställda kraven. Så passa på och prova dem när du får chansen när det är bjudning i butiken för att se om det är något för dig. Köp som present eller när ni själva vill ha något extra.

Förutom produkterna finns det särskilda receptbroschyrer för Prima och du kan dessutom hitta fina recept på

www.coop.se

På Coop Forum Backaplan, Bäckebo, Sisjön och Källered och Kungsbacka är det dags för medlemsdag. Men inte vilken medlemsdag som helst, utan som ett extra led i lanseringen av det nya sortimentet under året så passar vi på att arrangera en Prima Medlemsdag! »

Läs mer på sista sidan!

Vad med och påverka med årets Medlemsundersökning!

Sid 3

Medlem Väst tipsar

- ✓ Medlemsdag på Coop Forum
- ✓ Hitta oss på Facebook

Sid 4



Vinterpicknick

Här är recepten som gör din vinterpicknick extra minnesvärd. Fler recept hittar du på www.coop.se

Pinnbröd

Blanda de torra ingredienserna hemma i en påse. Blanda med vätskan på plats och dela degen i 10 bitar. Rulla dem till smala längder. Linda degen runt en pinne i en gles spiral. Grädda över glöd 6-8 min.

- ✓ 8 dl vetemjöl eller lantvetemjöl
- ✓ 1 tsk salt och 4 tsk bakpulver
- ✓ 100 g margarin

Grilla korv

✓ Kom ihåg vedträn och ordentligt med tänddon!

Varm vit choklad

- ✓ 1 vaniljstång
- ✓ 5 stjärnanis
- ✓ 3 kanelstänger
- ✓ 1 tsk stötta kardemummafrön
- ✓ 1 liter ekologisk mjölk
- ✓ 100 g vit choklad

Dela vaniljstången och skrapa ur fröna, lägg i en kastrull. Tillsätt stjärnanis, kanelstänger och kardemumma. Fyll på med mjölken och koka upp. Låt dra cirka 20 minuter.

Sila, häll tillbaka i kastrullen och koka upp mjölken. Tillsätt chokladen delad i bitar och rör om tills den har smält.

Soppa i termos

✓ Gör en enkel grönsaksoppa hemma som du tar med. Se recept på soppor på www.coop.se

Glühwein

- ✓ 25 cl rött vin (eller alkohol-fritt)
- ✓ 1 klyfta apelsin
- ✓ 5 kryddnejlikor
- ✓ 1 bit vaniljstång
- ✓ socker

Stick in nejlikorna i apelsinen och lägg den och vaniljstången (uppskuren på längden) i kastrullen tillsammans med vinet. Värm upp och låt dra en stund. Smaka av med socker efter smak. Servera varm.

Källa: systembolaget.se



Vem var viktigast i år?

Än är det inte för sent att nominera din lokala hjälte till årets Aktiv Konsument!

Det är fortfarande några dagar kvar innan det är dags för juryn att ta itu med nomineringarna till årets aktiva konsument. Du har fortfarande chansen att nominera den du tycker är viktig.

Det har varit många intressanta personer som tilldelats utmärkelsen Aktiv konsument genom åren. Allt från klädtillverkare till eko-lobbyister och skolkökspersonal.

Utmärkelsen aktiv konsument är instiftad av Konsumentföreningen Väst för att uppmärksamma medvetna konsumenter. Det kan vara personer, eller organisationer, som till exempel Dem-collective som fortfarande driver sitt ekologiska klädsortiment. Karin Stenmar och Annika Axelsson startade företaget med en ambition att ta ett ekonomiskt och ekologiskt ansvar. Det startade 2004 med en egen fabrik på Sri Lanka och nu har de en ny kollektion varje säsong med kläder som tar ansvar från bomullsplantan ut till konsumenten. Det är fortfarande något som de är relativt ensamma om.

Utmärkelsen är dels en gåva på 10 000 kr, men även ett konstverk från någon lokal konstnär.

En annan person som fått utmärkelsen är Rosa Falck, som jobbar för att öka andelen ekologisk mat och få ner köttmängden i skolmaten. Hon jobbar lite i motvind med

de hinder som upphandlingslagar och annat kan ställa till med. Trots det lyckas hon få barnen i skolan mer engagerade i maten och hon berättar gärna om de fördelar som ekologiskt har och den miljöpåverkan som kött ger. Rosa fick utmärkelsen 2006.

Tanken är att föreningen vill uppmärksamma personer som inte låter engagemanget stanna i det egna hushållet utan agerar på ett sätt som kommer många till del och inspirerar till ett ökat engagemang, särskilt då i konsumentfrågor.

Utmärkelsen tillkännages på den internationella konsumentdagen den 15:e mars och delas ut på föreningsstämman den 2:a april

Tidigare mottagare av Aktiv Konsument:
2004 Schyssta Gänget i Borås
2005 DEM-Collective
2006 Rosa Falck, skolköksansvarig på Ekdalaskolan
2007 Ola Ekberg, Driver butiken EkOla
2008 Sten-Olof Svensson, jobbar för fackliga rättigheter på fillipinerna oh för att fler ska dricka Fairtrade
2009 Ulla Robertsson, Ekolobbyist och tidsningsutgivare.

gå in på www.kfvast.se och nominera, eller skicka ett kort till oss. Adressen hittar du på baksidan.

Gilla oss på Facebook!

Är du medlem på facebook kan du se vad vi gör genom gå in och gilla oss på www.facebook.com/kfvast Vi tar upp information om våra aktiviteter, erbjudanden, tävlingar och mycket mer! Vi tipsar om andra sidor och intressanta nyheter för dig som är intresserad av eko, Fairtrade eller bara lite spartips!



Vad tycker du?

Dags för årets medlemsenkät!

Vi vill bli bättre och göra mer för dig som medlem. Vi jobbar för att du ska få ut så mycket som möjligt från ditt medlemskap och för att du ska få tillgång till så bra butiker och stormarknader som möjligt. Här har du en chans att utvärdera vårt arbete!

Gå in på www.kfvast.se och svara på enkäten direkt på webben eller svara på den här och skicka in. Har du ytterligare tankar eller funderingar kring oss och Coop och vårt arbete, kontakta oss på info@kfvast.se eller skicka ett brev till oss. Adressen hittar du på baksidan.

1. Har du under förra året haft åsikter om eller kommenterat något kring din Coop-butik hos Coop eller direkt till personal i butiken?

- Ja, flera gånger
- Ja, någon gång
- Nej.

2. Om du gjort det, tycker du att du fick ett bra svar på din kommentar/åsikter?

- Ja
- Nej

3. Vilken Coop-butik handlar du oftast i?

4. Vill du delta i tyck-till aktivitet kring butiken?

- Ja
- Nej

5. Har du under 2010 blivit inbjuden av Konsumentföreningen Väst för att besvara enkäter om butiken, delta i referensgrupp eller liknande? (Flera alternativ möjliga)

- Ja, jag har deltagit i referensgrupp
- Ja, jag har lämnat in enkät "Tyck-till om din butik"
- Ja, jag har deltagit i "Tyck-till" på nätet

- Ja, jag har blivit bjuden men jag har inte deltagit
- Nej, jag har inte blivit tillfrågad
- Vet ej

6. Har du under 2010 blivit inbjuden och deltagit till något av följande? (Flera alternativ möjliga)

- Ja, jag deltog på föreningsstämman
- Ja, jag har varit med på medlemsdagar i butik
- Ja, jag har deltagit på annat evenemang i min butik
- Ja, jag har deltagit i föreläsningar eller liknande

- Ja, jag har gått ambassadörsutbildning
- Ja, jag har blivit bjuden men jag har aldrig deltagit
- Nej, jag har inte blivit inbjuden
- Vet ej

7. Om vi skulle ändra sätt du får information från Coop eller Konsumentföreningen Väst, vilket sätt skulle du helst föredra?

- Vanlig post.
- E-post
- På min sida när jag loggat in på www.coop.se
- Via SMS
- Annat

8. Vilken av nedanstående frågor tycker du är viktigast för din konsumentförening att arbeta aktivt med? (Kryssa endast i ett alternativ!)

- Miljö- och klimatfrågor
- Livsmedelstillsatser
- Förbättra Coops butiker
- Hälsofrågor
- Fairtrade
- Annat
- Vet ej

Vad tycker du?

forts.

9. Har du någon gång haft kontakt med någon representant för din konsumentförening (styrelsen eller personalen)?

- Ja Fick du den hjälp du behövde? Ja Nej
 Nej

Jag är: Man Kvinna

Ålder: år

Vill du ha uppföljning på någon av dina frågor så ange kontaktsätt nedan så vi kan skicka svar.

Namn:

Adress:

E-post:

Dina kontaktuppgifter kommer att sparas i Konsumentföreningen Västs databas. Registret hanteras i enlighet med PUL.

Klipp ut hela sidan, vik den på mitten och tejpa ihop. Lägg enkäten på postlådan. Portot är redan betalt.

Frankeras ej.
Mottagaren
betalar portot.

Konsumentföreningen Väst

Svarspost

Kundnummer 410 446 000

413 00 Göteborg

Fina erbjudanden
För familjen!



Prima Medlemsdag

Den 22 januari är det dags för Prima Medlemsdag på Coop Forum Backaplan, Bäckebo, Kungsbacka, Källered och Sisjön kl 11-15.

En familjedag med fina erbjudanden för alla. Shrek och Svamp-Bob Fyrkant hälsar på och skojar med barnen.

Extra bra priser på det nya Coop Prima-sortimentet.

Plus fler fina erbjudanden, håll utkik efter annons i tidningen och på www.kfvast.se

Utbildning



Bli ambassadör

inom ekologi, Fairtrade, solidaritet eller MedMera

Anmäl dig till någon av våra många utbildningar. Utbildningarna ger vi under januari och februari, skynda dig in på www.kfvast.se för att läsa mer och anmäla dig. Du kan även ringa till oss på 031-742 82 80. Alla utbildningar är kostnadsfria för dig med Coop MedMera-kort.

Miss inte!

Som medlem i Coop får du fina exklusiva rabatter varje månad. Logga in på www.coop.se

Med reservation för tryckfel. **Medlem - Väst** är Konsumentföreningen Västs medlemstidning. **Upplaga** ca 100.000 exemplar. **Grafisk form:** Glypting. **Tryck:** Sörmlands Grafiska i Katrineholm 2010. **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

