



Slit och sälj?

Varför kasta det du inte behöver. Det kanske finns någon annan som behöver det du inte har plats för. Ska du köpa



Lokal Matmarknad

Välkommen till Skövde kulturhus den 19:e november! Vi arrangerar tillsammans med flera lokala leverantörer en lokal matmarknad i samband med vår extrastämma.

– Vi passar på att förena nytta med nöje. Coop kommer att finnas på plats och likaså ett flertal lokala leverantörer. Det kommer att bli provsmakningar och viss försäljning. En riktig matmarknad mitt i höstrusket, säger Gabriela König, föreningschef på Konsumentföreningen Väst.

Förutom utställarna kommer våra ambassadörer självklart att finnas på plats för att svara på frågor kring ekologi, Fairtrade och vårt solidaritetsarbete.

– Styrelsen är på plats och kommer att kunna svara på frågor och diskutera, säger Carina Malmer, som är ordförande i föreningen. Ta tag i någon av oss och sätt dig med en kopp kaffe och diskutera Coop, kooperationen eller föreningen.

Vi kör gratisbuss från Göteborg och Borås för medlemmar! Anmälan krävs för att vara garanterad plats.

Vi behöver din anmälan senast den 6:e november för att du ska få handlingar och info utskickat i tid inför dagen. ▶

Extrastämma och matmarknad

Plats: Skövde Kulturhus, Valhall

Tid: Lördag 19 november kl 11.00 (Slutar ca 14)

Gratisbuss kommer att avgå från Borås och Göteborg.

Stämman är gratis och öppen för alla som har Coop MedMera-kort. Anmäl dig så snart som möjligt. Enklast gör du det på www.kfvast.se/stamma eller genom att skicka

in den anmälningsstalong som finns på sista sidan och kan skickas in portofritt. Vill du maila, så skickar du till info@kfvast.se. Vi behöver då namn, adress och Coop MedMera id-nr.



Cecilia läser gärna en saga!

Sid 3

Missa inte förmånerna!

- ✓ Matmarknad i Skövde!
- ✓ Kallelse till stämma!
- ✓ Swap-o-rama!

Sid 4



Blocket

www.blocket.se - Den dominerande köp- och sälj-sajten i Sverige. Här hittar du allt!

Möbler



Ikea-möbler begagnat. Förutom blocket så finns sajterna www.billyandfriends.se och Ikeas egna livethemma.ikea.se. Båda är gratis att annonsera på.

Gratis att annonsera!

Böcker

www.bokborsen.se - Böcker, filmer, serier och tidningar. Det känns aldrig bra att slänga en bok. Ge bort den istället!



Barnkläder

Barnkläder går åt i rasande fart när man har små. Inte för att de nöts, utan för att de små växer ur dem. Kasta inte utan sälj dem till någon annan.



Auktioner

www.tradera.se - Största svenska auktionssajten på nätet.

Slit och sälj?

Varför kasta det du inte behöver. Det kanske finns någon annan som behöver det du inte har plats för. Ska du köpa något? Kolla här först!

Blocket

Massor med fynd och här kan du välja att bara köpa av de närmast dig om du vill. Kostar en slant att sätta in annons, men sätter du ett bra pris och har något andra kan vara intresserade av så är det sålt!

Möbler

Ikeamöbler är ofta billiga och känns kanske mer som slit-och-släng-möbler än andra men kasta dem inte. Det finns alltid någon som är på väg in i nytt boende som kanske behöver det du inte behöver.

Böcker

Förutom begagnat-sajter för böcker så finns det då och då bokbyardagar och även vissa kaféer med lånehyllor, där du kan lämna din bok och ta någon annan. Kolla på nätet för mer.

Barnkläder

Har du vänner med barn i åldern strax under dina, "låna" ut dem, så får du säkert låna något tillbaks till dina yngre.



Auktioner

En av flera auktionssajter på nätet är www.sverigesauktionsverk.se, som har möbler, ofta av äldre modell.

Det här var en liten samling länkar med tips! Det finns såklart många många fler. Vi tackar enlagomdosgront.se för inspiration och tips.



Smart och schyst

Man blir smart av fisk, heter det. Omega-3 är det ämne som är bra för oss och som det finns så mycket av i fisken.

Men man behöver inte vara så smart för att kunna tillaga fisk rätt. Det är ganska enkelt faktiskt. Här är några enkla tips!

Färsk fisk

Fisken är färsk när den har ett glasklart, glänsande kött och en frisk doft.

Tillagning

• Fisk och skaldjur ska inte koka, bara sjuda. Håll dig under kokpunkten med andra ord.

• Ibland räcker det att tillaga fisk och skaldjur med eftervärme.

• När du gör soppa, lägg i fisk och skaldjur några minuter före servering. Soppan ska därefter knappt sjuda. Ingen kokning här heller.

Schysta fiskar!

Lika lätt som det är att tillaga fisk, lika lätt ska det vara att välja rätt sort. All fisk som säljs på Coop ska ha fångats eller odlats enligt gällande lagar och regler. Men vi vill gå längre än så. Därför säljer vi inte fisk från bestånd som är starkt hotade eller mycket känsliga för fiske.

Vi utökar det miljömärkta sortiment ytterligare och samarbetar med MSC för du ska kunna njuta av fisk även i framtiden. Nytt är också Närfiskat, ett spårbarhetssystem för fisk ur hållbara bestånd från Sveriges kuster, sjöar och övriga Östersjön. Läs mer på www.coop.se/fisk

• Laga fisk i ugn på låg temperatur, 125-150 grader. Den låga temperaturen ger ett saftigt och gott resultat.

• Tunna fiskfiléer ska bara stekas ett par minuter på varje sida i medelvärme. Tjocka filéer kräver längre tid och steks därför på svagare värme.

När är den klar?

Experterna säger 52 grader. Använd gärna en digital termometer eller skär lite i köttet. Är fisken fast och ogenomskinlig är den klar. Lax ska vara ljus rosa och ogenomskinlig. ▶

Källa: svenskfisk.se & Coop.se

Pris för hållbar utveckling

Konsumentföreningen Väst är genom KF en partner i priset som i år delas av Kofi Annan och Tigray-projektet. FN:s förre generalsekreterare Kofi Annan får det för att har tagit på sig ledartröjan för Afrikas gröna revolution. Tigray-projektet, är ett lokalt initiativ riktat till småjordbrukare i norra Etiopien. Resultatet är både ökade skördar och mindre slitage på miljön. Läs mer på www.gothenburgaward.com



Cecilia sparar tid och pengar på att göra storkok!



Mina tre hjärtefrågor

Cecilia Hornö Eriksen, om vad som berör henne mest just nu. Cecilia är verksamhetsutvecklare på Konsumentföreningen Väst och kostekonom med tre barn och man.

1

Hemlagad mat!

Prioriterar att storhandla och tillaga flera portioner mat åt gången för att sedan frysa in portionsvis. Det är viktigt för mig att maten är hemlagad.

2

Tid med familjen!

Att konturnerligt få en liten stund med var och ett av våra tre barn. Godnattsaga och en pratstund med varje barn är högt prioriterat i vår familj.

3

Motion!

Älskar att röra på mig både ensam och med familjen. Ute eller inne spelar ingen roll. Ett måste för att orka vardagens höga tempo!

Citatet:

Ge någon en fisk så har han mat för en dag. Lär honom att fiska så har han mat resten av livet.”

Lao Tzu

72930

... är numret som du ska smsa texten SJÄLVHJÄLP till nummer för att skänka 50 kronor till Kooperation Utan Gränser.

Vilken är din favorit i fisk-disken?

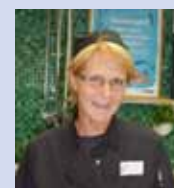
Vi frågade några experter bakom fiskdiskarna vilken fisk som är populärast hos dem - och vilken fisk är deras egna favorit?



Christer Sundborg, Coop Extra Eriksberg

Det som köps mest är laxen. Jag äter

gärna torsk eller makrill och då panerar jag den.



Eva Elenius, Coop Konsum Friggagatan

Laxen säljer vi mest av. Min egen favorit är

Rödtunga pocherad, med saffranssås. Eller vitvinsås, det beror på sinnelaget!



Majly Rehn, Coop Konsum Gamlestan

Torsk, kolja och lax frågas det mest

efter. Jag gillar laxen, Det går att göra så mycket med den. Favoriten är lax och parmesan

på spenatbädd med färsk pasta.



Dennis, Coop Konsum Avenyn

Laxen är outstanding och säljer mest utan tvekan. Men en som säljer bra här är kummelfilén. Självt har jag just nu fastnat för kummeln, panerad och stekt med en kall skaldjurssås. Eller i ugn med västerbottenost, flingsalt och purjo.

Vänd för månadens tips

- ✓ Matmarknad i Skövde!
- ✓ Kallelse till stämma!
- ✓ Swap-o-rama!



Succé i repris
Swap-O-Rama!



Minifestival med klädbytdag!

Ta med högst 4 (hela och rena) vuxenplagg, högst 4 (hela och rena) barnplagg och byt till dig lika många nya! Klimat- och plånbokssmart sätt att förnya garderoben!

Omvänd modevisning, uppträdande med mera.

Torsdag 10 november

Kl 18-20

Fri entré för dig med Coop MedMera

Plats: Entréhallen, Mimers Hus, Kungälv

Arrangör: ABF Sydvästra Götaland, Studieförbundet vuxenskolan, Konsumentföreningen Väst, Helt Rätt!, Kungälv kommun



KUNGÄLV
KOMMUN



Studieförbundet
Vuxenskolan



Extrastämma 19/11
Kallelse

Lokal matmarknad & Extrastämma för föreningen

Stämman är gratis och öppen för alla som är medlemmar och de som har Coop MedMera-kort. Under stämman bjuder vi på en smörgås och lite kaffe.

Anmäl dig senast den 6:e november på info@kfvast.se, eller genom blanketten på den här sidan.

Anmäler du dig senare får du handlingar på plats.

Mailar du behöver vi postadress, telefon och MedMera ID-nr, som du hittar på kortsidan på ditt Coop MedMera-kort.

Anmälan och dagordning finns på www.kfvast.se

Lördag 19 november kl. 11.00
(Slutar ca 14)
Skövde Kulturhus

Gratisbuss kommer att gå från Borås och Göteborg.

Anmälan - Föreningsstämman

Jag kommer på föreningsstämman den 19 november kl 11.00 på Skövde Kulturhus.

Jag som är medlem heter.....

Adress.....

Postnummer..... Ort.....

Mitt MedMera ID-nummer.....(7 siffror, står på kortets kortsida)

Antal medföljande familjemedlemmar..... st

Frankeras ej!
Porto
redan betalt.

Konsumentföreningen Väst
Svarspost
Kundnummer 410446000
413 00 Göteborg

Miss inte!

På www.kfvast.se och www.facebook.com/kfvast 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

