

Väst #6-7 2010 Medlem



Medlem är ditt lokala blad som du får tillsammans med Mersmak eller i din butik. Som medlem i Konsumentföreningen Väst och innehavare av MedMera-kortet får du även lokala förmåner och en möjlighet att påverka din Coop-butik.



Andreas lyssnar på kunderna

Han jobbar för bättre butiker

Har du åsikter eller tankar om din butik? Kanske om hur man skulle kunna göra den bättre, något bra exempel från någon annan butik eller bara något som du inte tycker är bra.

- Vi jobbar hela tiden med att förbättra butikerna. Vi vidarebefordrar alla idéer och kommentarer till Coop och butikscheferna, säger Andreas Franzén, verksamhetsutvecklare på Konsumentföreningen Väst.

- Sen sammanställer vi dem till underlag för att veta vad som vi behöver jobba med mot butikerna. Dina tankar och åsikter är ett bra sätt för oss att verkligen förstå hur du som kund och medlem vill ha din butik. På så sätt så kan vi jobba för att det ska bli mer som medlemmarna vill ha det, i just deras butik.

- Självklart ska du prata med din butikschef om det är något du tycker är dåligt i butiken. Men genom medlemspanelen så

Du kan delta!

Vill du vara med i en digital medlemspanel om din butik? Vi skickar ut ett frågeformulär 1-2 gånger per år till dig via mail som du får svara på i lugn och ro.

Maila till oss vilken butik du oftast handlar i, så deltar du i vår panel för just den butiken. E-postadressen är info@kfvast.se, märk gärna mailet Medlemspanel.

kan vi ställa fler frågor om butikens utveckling och fräschör och sånt som man kanske inte kommer sig för att påpeka, men som ändå är viktigt för att göra butiksbesöket bra och

roligt, säger Andreas. ▶

”Vi jobbar hela tiden med att förbättra butikerna”



”Låt inte saker vänta bara för att du kan...”

Sid 3

Medlem Väst tipsar

- ✓ Medlemsinfo i mailen
- ✓ Kunskapsbank på nätet
- ✓ Bra att veta från Coop

Sid 4



Godsaker i sommaren!

Gott i sommar, men glöm inte att röra på dig...

Tänk på

Att sommaren är en tid för njutning och kostråd är inget man längtar efter. Men det kan alltid vara bra att få lite koll på vad det är man stoppar i sig. Så slipper man fajtats med extrakilona när det är jobbdags igen. Tänk på att njuta då och då bara! (Och se nästa sida för lite tips på vardagsmotion).. >>

Vaniljglass

Åh så gott! Lite glass i solen, eller som efterrätt efter maten! Varför inte ta lite frukt till så gör du det lite nyttigare och du behöver kanske inte ta en extra portion.

Glass: 100 gram
190 kalorier >>



Härligt i solen!

Kanelbulle

Ta en bulle till kaffet. Kanske det mest klassiska fiket och något nästan alla gillar.

Försök att hålla dig till den bullen bara, om det inte är bullfest så klart!

Kanelbulle:
65 gram
220 kalorier >>



Gott till kaffet!!

Jordgubbar

Vad är en sommar utan jordgubbar? Men behöver man socker på? Nä, ät dem som de är, supergoda och inte många kalorier alls!

Jordgubbar: 2 dl, ca 100 gram
40 kalorier >>

Klassiker!



Rör dig i vardagen!

Tänk på

✓ Att all rörelse är bra. Jämför man kaloriintag mot rörelse här så kan det kännas motigt, men det här är för att visa på att man faktiskt gör av med energi vad du än gör. Till och med när du sitter still. Ca 15 kalorier i timmen faktiskt; inte så mycket men ändå!

Klippa gräs

✓ Klipp gräset.

Handjagare tar mest, men har du stort så får du ta till motorgräsklipparen. Åkgräsklippare är fusk och diskvalifierar dig från den här övingen! Sola kan man göra samtidigt.

Klippa gräs: 30 min ca 190 kalorier*



Promenera

✓ Ta en promenad i solen, eller regnet med för den delen. Gå till affären och köp tidningen. Ta en ryggsäck, så kan du handla middagen när du ändå är där.

Promenera: 30 min ca 150 kalorier*

Cykla (fort)

✓ En tur till stranden, eller till jobbet om du inte är ledig. Cyklar du till jobbet, så ta det lugnt dit och sen maxar du på hemvägen, så slipper du duscha på jobbet.

Cykla: 20 min ca 180 kalorier*



Rensa ogräs

✓ Plocka i rabatten, klippa grenar och slänga skräp. Ett nödvändigt ont för oss med villa. Kom ihåg att akta ryggen bara. Skaffa knäskydd, så går det lättare.

Rensa ogräs: 10 min ca 50 kalorier*

*All energiförbrukning är uppskattad och beror bland annat på intensitet och din vikt.



Tänker du äta 85 kilo kött – i år igen?

”Mycket att vinna på vegetariska alternativ” skriver vår krönikör Ida Persson, miljövetare.

Idag finns en mängd alternativ till livsmedel som kommer från djur. Men det är inte alltid så lätt att hitta rätt. Minskar du på köttet du äter och ökar det vegetariska så har du mycket att vinna både för hälsan och vår miljö.

När du väljer vad du ska äta väljer du samtidigt hur mycket du påverkar miljön. Många gånger går hälsa och miljö ihop och därför kan det vara klokt att fundera på vad du gör och vad du kan göra annorlunda. Det är viktigt att ersätta det man tar bort. Så väljer du bort kött i en måltid måste du se till att få i dig protein på annat sätt. Därför är det bra att veta vad det finns för alternativ och att utbudet hela tiden blir allt större.

För att hålla våra landskap öppna behövs betesdjur. Väljer man lokalt och ekologiskt kött kan man även vara säker på att djuren inte äter soja från Brasilien. Köttet från betesdjuren konsumerar vi, men det äts betydligt mer kött än så. Det har beräknats att Sverige behöver äta ca 20 kilo kött per person för att hålla landskapen öppna, men idag ligger köttkonsumtionen på ca 85 kilo per år. Därför behöver vi alternativ till våra skinkmackor och pannbiffar. Ska du t.ex. äta hamburgare till middag

finns det bland annat burgare gjorda på bönor eller på soja. Något som tyvärr inte gör det helt lätt är att en del soja odlas i Amazonas, vilket medför skövling av regnskogen. Så kolla ursprungsmärkningen var sojan kommer ifrån. Men det finns ekologiska sojaprodukter och soja som odlas på ett skonsamt sätt.

Visste du att det även finns bland annat ost, grädde och ägg som inte kommer från djur. Utbudet utvecklas hela tiden och att laga en middag utan produkter från djur blir allt lättare även för dem som bara vill minska sin köttkonsumtion något.

Tycker du att det är svårt med inspirationen och lätt att fastna i samma gamla maträtter. Försök då att, varje gång du handlar, testa en ny vegetarisk rätt eller grönsak för den kommande veckan. Genom att göra till exempel en bönsallad till maten, kan du minska på köttintaget samtidigt som du får i dig mycket protein och fibrer. Samtidigt som du förnyar och sätter lite färg på matlagningen gör du en insats för vår miljö genom minskad köttkonsumtion. Till de måltider du äter kött kan du försöka handla ekologiskt. Och spara resterna till morgondagen, för det sämsta man kan göra för klimatet är att slänga mat! ▶

Några snabba alternativ!

Kött: Tofu, bönor, linser, sojakött, tempeh, kinafärs, seitan

Korv: Tofu wienerkorv och coctailkorv, vegetariska kyckling och kebabbitar

Köttfärsås: Vegetarisk färs, färdig vegetarisk färsås.

Hamburgare: Vegoburgare, nutanaburgare, bönburgare, vegetariska gourmetburgare.

Smör på bröd: Mjölkfritt smör, solrosmargarin.

Smör till stekning: Mjölkfritt flytande smör, rapsolja

Fler tips på www.kfvast.se/alternativ

Att resa ger tid att tänka.



Foto: Kasper Dudzik



Mina tre hjärtefrågor

Carina Malmer, om vad som är viktigt för henne just nu. Carina är ordförande i Konsumentföreningen Väst

1

Fånga dagen

Spara inte på massa saker som du ska göra sedan.

Det blir oftast bara liggande eller till och med en börda som man känner att man borde ta tag i.

2

Åka kollektivt

Avslappnande och man kan utnyttja tiden till att

fundera på olika saker eller läsa något. Att veta att man gör en bra gärning för miljön gör resan ännu härligare.

3

Odla själv

Nu odlar jag egna kryddor och lite grönsaker. När-

odlat i sin finaste form! Bäst smalen och det är härligt att se hur det växer. (Det tycker tyvärr sniglarna också!)

Citatet:

”Jag lovar att vad du än väljer så kommer du att älska de här små knölarerna. Allt annat på tallriken får spela rollen som tillbehör.”

Sara Begner, Coops Provkökschef om Änglamarks delikatesspotatis.

2,4

... ej använda mobiltelefoner äger varje vuxen i snitt. Genom att återvinna elektronikskrot hindrar man farliga ämnen från att komma ut i miljön och man kan återanvända till exempel metallen i mobilen.



Äter du kött?

Coop Konsum, Mölnlycke



AnnCharlotte Norin, 41 år, förskollärare

- Jag har provat en del vegetariska rätter, men äter ändå kött ganska ofta.

Favoritkötträtten är nog oxfileé.



Cecil Kriisil, 18, går estet-programmet

- Jag äter en del vegetariskt, men det blir en del kött också. Det är viktigt att variera.



Ulrika Roos, 37, sjuksköterska

- Jag har ju barn, så det blir en del köttfärsås och spaghetti, men

det är min favorit också, så det passar mig bra. Självklart har jag provat en del vegetariska rätter också.



Bo Söderqvist, 50, tjänsteman

- Kött blir det ofta. Vegetariskt har jag självklart ätit en del, men det är nog bäst med

en äkta oxfileé ändå när man är sugen på kött.

Vänd för dina tips

- ✓ Medlemsinfo i mailen
- ✓ Kunskapsbank på nätet
- ✓ Bra att veta från Coop



**Digitalt medlemsbrev
Prenumerera!**



Miss inte höstens utbildningar & aktiviteter!

Anmäl dig för att få det digitala medlemsbrevet från Konsumentföreningen Väst varje månad.

Vi informerar om föreläsningar, utbildningar och aktiviteter. Delta i undersökningar och tävlingar eller läs medlemsbladet direkt på nätet.

Skicka ett mail till info@kfvast.se, skriv "Medlemsmail" i rubrikraden eller anmäl dig på www.kfvast.se

Skriv gärna vilken butik du handlar i i mailet, så kan vi skicka ett mail när vi arrangerar något speciellt i just din butik.

**Gratis
Kunskapsbank**

Vad vet du om kattvård?

Visste du att det på coop.se finns massor med bra vardagstips. Allt från matlagningstips till ljussättning hemma, eller som i rubriken: kattvård.

Gå in på www.coop.se och klicka på recept & mat och sedan på vardagstips, så hittar du en sida fullmatad med tips. Bland annat: Köptips för vitvaror, fixa inbelysningen rätt, välj rätt cykel, hur du putsar väggar, eller odlar i kruka.



Miss inte!

Som medlem i Coop får du många fina, exklusiva rabatter varje månad. Läs mer på www.coopmedmera.se

**Ladda ned på nätet
Matnyttigt!**

Bra att veta-broschyrer

Har du läst Coops populära informationsbroschyrer med matnyttig information om mat, hälsa och motion. Du kan nu läsa dem direkt på nätet.

De är framtagna av specialister och är flitigt använda, bland annat i skolundervisning. De broschyrer som finns nu är bland annat **Frukt & Grönt, Om ekologisk mat, Så märks maten, Om ekologisk mat, Om mat och klimat, Sunda matvanor** och många fler

De finns nu tillgängliga på nätet om du går in på www.kfvast.se/ broschyrer

Vi har även en del av dem på kontoret. Är det någon särskild broschyr du vill ha, eller något område du är intresserad av, ring oss på 031-742 82 80.

