



Fairtrade- märkta favoriter

Produkter som ger lite mer
tillbaks!



Johanna öppnar Konsum på
Friggagatan i Göteborg

Snart öppnar...

Helt ny Konsum i Göteborg

Nya butikschefen Johanna Andersson har jobbat i kooperativa butiker i hela sitt liv. Hon började springa runt i butikerna redan i tidiga tonåren.

– Jag började jobba väldigt tidigt i butik, säger Johanna. Redan när jag var 13-14 år började jag hjälpa till i den lokala butiken i Nödinge där jag bodde. Jag har alltid tyckt det varit roligt. Min mamma har varit butikschef och min bror driver en Coop-butik, så det finns i familjen.

Johanna satte tidigt upp målet att bli butikschef. Hon valde handel- och administration på gymnasiet med tanke på butiksinriktningen. Och butikschef blev hon, innan Friggagatan så har hon varit butikschef på två olika Konsum-butiker.

– Att vara med från början och starta en butik är något nytt och otroligt spännande.

Det är jätteroligt och samtidigt en stor utmaning att bygga upp allt från början och dra ihop ett gäng med bra och glada medarbetare från grunden. Det är ett fantastiskt kul arbete där vi utgår både från kundbemötande och kunskap. Men där kundbemötandet är A och O.

– Vi öppnar i mån gång i november-december och kommer att ha bemannade färskvarudiskar, manuell delikatess, manuell fiskdisk och satsa mycket på färskvaror. Det blir en butik med mycket matinspiration och glädje, säger Johanna. Service till kunder och medlemmar

är det som står i centrum.

Johanna är nybliven mamma och kommer direkt från en föräldraledighet in i den nya tjänsten.

– När jag sökte jobbet så kände jag att det här är en sån otrolig möjlighet att Coop har valt att satsa på mig. Coop har en väldigt bra syn på att man kan kombinera arbete och familj. Sen har jag ju säkerheten i att min sambo kommer att vara hemma med vår son, så jag känner mig lugn.

Coop Konsum Friggagatan kommer att ligga i de nybyggda kvarteren runt Stampen och Odinsplatsen. Det är en mix av både bostadsrätter, hyresrätter och kontor.

– Att starta en butik i ett så expansivt läge är ju jättespännande. I dagsläget finns ingen så stor färskvarubutik i området.

– Det roligaste kommer att vara att driva

butikerna med mina medarbetare och se hur vi varje dag kan jobba för kunden. Det är därför vi är där. Att möta kunden

och ge dem det de vill ha och behöver, det kommer att bli det roligaste, avslutar Johanna.▶

**“Det blir en butik med
mycket matinspiration
och glädje.”**

Faktaruta:

Johanna Andersson, 31 år
Familj: Sonen Jack & Sambon Jonas
Bor i: Sävedalen
Fritidsintresse: Scrapbooking

Medlem Väst tipsar

- ✓ Fika rättvist
- ✓ Hjälp till med Världens Barninsamlingen

Sid 3

Sid 4



“Gillar gamla saker.”

Choklad- dryck



En klassiker på frukostbordet för många, även om det kanske inte är det nyttigaste man kan dricka. Nu kan du dock göra det med gott samvete! Sockret och kakaon i drycken är Fairtrade-märkt! ▶▶



Rosor

Kärlek och omtanke är väl om något som passar bra ihop med Fairtrade! Kolla på baksidan för en lektion i rosornas språk. ▶▶



Kaffe

En klassiker som bara måste vara med på listan. Är tillsammans med bananer den Fairtrade-produkt som flest känner till. ▶▶



Mango

En söt frukt som är rik på betakaroten och innehåller också en hel del C-vitamin. Den Fairtrade-märkta frukten kan vara svår att få tag på ibland i butik då tillgången inte är så stor. ▶▶

Fotbollar

En favorit bland barnen. Tyvärr är det ofta så att det är just andra barn som tvingats sy de bollar vi spelar med. Tråkigt men sant! Spelar du fotboll i klubb? Kolla baksidan! ▶▶



Chokladsås

Favorit på glassen
Blanda några matskedar Chokladpulver med lite mjölk i taget och rör med en sked i en kastrull till önskad rinnighet. Värm under omrörning och håll sedan på glassen! Mums!

Rosornas språk

- 1 blomma: Du är mitt allt.
- 2 blommor: Låt oss resa bort tillsammans.
- 3: När får jag träffa dig igen?
- 4: Jag ser upp till dig och är dig tacksam.
- 5: Jag gör vad som helst för dig.
- 6: Jag tvivlar på ditt ord.
- 7: Jag älskar dig.
- 8: Jag förblir dig trogen intill döden.
- 9: Jag vill vara ensam med dig.
- 10: Vill du gifta dig med mig?
(Källa: interflora)

Kaffe

Rena rama hälsorycken, enligt vissa! Ett flertal vetenskapliga studier säger att kaffet skyddar mot cancer, diabetes och demens. Så drick en kopp och var snäll mot dig själv samtidigt som du njuter.

Mango- smoothie

Gör så här för 2 smoothies:
Dela mangon genom att skära på båda sidor om den platta kärnan. Skär loss fruktköttet och skär det i bitar. Mixa samtliga ingredienser i en matberedare eller mixer.
2 mango
0,5 msk citron, pressad saft
3 dl mild yoghurt, ev honungs-
yoghurt

Fotbollar

Har ni fotbollsverksamhet för ungdomar i åldern 12-16 år? Hör av er till oss så skickar vi en Fairtrademärkt fotboll till de 10 första klubbarna/föreningarna som hör av sig! Maila till info@kfvast.se och ange vilka ni är och adress till er.



Så märks maten Mycket slängs i onödan

Konsumentföreningen Stockholm har i en uppmärksam undersökning tagit fasta på hur mycket mat som svenska hushåll slänger. Det var skrämmande mycket.

Många slänger maten innan den blivit dålig av rädsla och kanske okunskap kring märkningen och hur länge livsmedel håller.

Vi går här igenom hur man läser märkningarna om hur länge en vara håller och vad man ska förvänta sig.

Hur länge håller varan?

De flesta livsmedel ska vara märkta med "bäst före-datum" eller i vissa fall "sista förbrukningsdag", så att man kan få en uppfattning om livsmedlets hållbarhet. En produkts hållbarhet beror på många faktorer, som hur och av vad produkten är tillverkad och hur den har förpackats och förvarats. Om förpackningsgaser används, så att ett livsmedels hållbarhet förlängs, måste det märkas med uppgiften "förpackat i en skyddande atmosfär".

Bäst före-dag

Livsmedel märkta med bäst före-dag ska hålla ytterligare en tid efter datumet om de förvaras på rätt sätt och i obruten förpackning. Det är säljarens ansvar att produkten är av fullgod kvalitet. Efter uttrycket "bäst före" ska dag, månad och år stå. Det måste vara i den ordningen. Det kan då stå "bäst före 07022011".

För livsmedel med en hållbarhet om högst tre månader räcker det med att det står dag och månad. Om hållbarheten är längre än 18 månader behöver bara året anges, till exempel "bäst före utgången av 2010". Med detta menas att livsmedlet är bäst före den 31 december 2010.

Sista förbrukningsdag

Vissa mycket känsliga livsmedel, som färsk fisk och kyckling, köttfärs, organ och rå korv, måste vara märkta med sista förbrukningsdag i stället för bäst före-dag. Sista förbrukningsdagen är den sista dag som dessa livsmedel beräknas kunna förbrukas om de har förvarats på rätt sätt och i obruten förpackning. De får inte säljas efter att sista förbrukningsdagen har passerats. Efter uttrycket "sista förbrukningsdag" ska dag, månad och år stå. Det måste vara i den ordningen.

Förpackningsdag och bakdag

Det är inget krav att märka livsmedel med till exempel förpackningsdag eller bakdag. Detta görs ändå av många företag med hänsyn till att konsumenten vill veta livsmedlets ålder. Det kan då stå "bakdag 070210".

Texten är ett utdrag ur broschyren "Så märks maten". Ta den i butik, eller ladda ner den på www.kfvast.se/ broschyrer

Pris för hållbar utveckling

Konsumentföreningen Väst är genom KF en partner i priset som i år tilldelas Ken Sherman från USA och Randal Arauz från Costa Rica. De båda har på var sitt håll och på olika sätt jobbat för havet och den mångfald som bör finnas där.

Kooperationen jobbar mot en ekologisk utveckling med samhällsansvar i alla led. Dels genom Coops utbud men även i fastigheter och butiker.





Mina tre hjärtefrågor

Emilie Persson, 28 år, om vad som berör henne mest just nu. Emilie är utbildad ambassadör för Fairtrade och håller i föreläsningar genom sin verksamhet 'Fair Ghana'.

1

Ghana!

Det är underbart att träffa producenterna som odlar vår kakao, bananer och ananas, önskar att fler förstod att Afrika inte är ett land - utan en kontinent, med massa olika språk och kulturer!

2

Gamla saker med en historia.

Jag älskar att använda gamla smycken och köksaker som kommer från min mormor, och känna hennes och tidigare generationers närvaro i min vardag.

3

Fairtrade

Egentligen är vi väl alla överens om att barn ska gå i skolan och att vi i Sverige inte har någon rätt att äta choklad på bekostnad av att barn inte får tillgång till sin skolgång?

Citatet:

"Om det är något du inte gillar - ändra på det! Om du inte kan, ändra din attityd!"

Maya Angelou, Poet och författare

3,4

...koppar kaffe dricker svensken per dag. Hur många av dem blir Fairtrade-märkta för dig? En kopp är 1,25 dl.
(Källa: SCB, 2009, genom www.kaffeinformation.se)



Hallå där! Handlar du Fairtrade-märkt?



Fredrik Johannson, Student, 22 år
Jag handlar Fairtrade när jag har råd, är ju lite dyrare. Jag tycker det är bra kvalitets-

produkter.



Sören Andersson, Pensionär, 70 år

Nej, jag handlar det inte så ofta. Mest går det av gammal vana när man hand-

lar och sen är det ju egentligen mest min fru som handlar.



Emelie Lin, Student, 19 år

Ja, jag handlar Fairtrade. Även om man bor i ett fattigare land har man rätt till de rättigheter som vi har. Sen

går det ofta hand i hand med miljöfrågor, som jag är väldigt intresserad av.'



John Hansson, Student, 27 år

Jag handlar en del Fairtrade-produkter, på grund av att det är humanare mot de

som producerar det. Det är bra att kunna bidra.

Vänd för dina tips

- ✓ Fika rättvist
- ✓ Hjälptill med Världens Barninsamlingen



Påtår!
Fika rättvist!

Håll utkik efter Fairtrade i oktober!



Fairtrade Fokus infaller i år den 18 till 31 oktober. Fairtrade uppmärksammas då på gator och torg, i Coops butiker och kanske även i ditt hem?

Under vecka 42 kan du möta ambassadörer från Fairtrade Sverige i Nordstan, Göteborg och under vecka 43 finns ambassadörer från Konsumentföreningen Väst i Coops butiker. Håll även utkik efter "flashmobs" ute på stan och "Bananer goes Avenyn".

Vill du veta mer om vad som händer i Göteborg under Fairtrade Fokus, sök på evenemanget Go:Fair på facebook.

Den 27 oktober är det återigen dags för den stora fikautmaningen. Fairtrade Challenge är öppen för alla och det är lätt att bidra. Bjud in dina kollegor, kunder, vänner eller släktingar på en fika med minst en Fairtrade-märkt produkt och utmana andra att följa ditt exempel.

Dra ditt stå till stacken
Hjälp till!

Ge av din tid till Världens Barn!

Förra året deltog över 40 000 frivilliga i insamlingen som tillsammans samlade inte över 70 miljoner kronor. Vill du också vara med i årets största insamlingsfest, anmäl dig till riksinsamlingen Världens Barn 2010! Din insats gör skillnad!



Gå in på www.svt.se och sök på regionsamordnare så hittar du var du ska vända dig om du vill delta.

I år är riksinsamlingsdagen lördagen den 9 oktober.

Förra årets insamling bidrog med stöd till över 100 olika projekt i 43 olika länder.

Eller skänk direkt på Radiohjälpens konto.

Du kan betala via PlusGiro: 90 1950-6 eller Bankgiro: 901-9506.

Märk inbetalningen "Världens Barn". Radiohjälpens har inget ocr-nummer kopplat till sitt pg/bg.

En gåva till Världens Barn räcker exempelvis till:
100 kr - ett förskolebarns frukost under två veckor i Zimbabwe

300 kr - läkarundersökningar för 28 barn i Peru
500 kr - kläder till ett 30-tal barn i södra Afrika

Missa inte!

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

