

Solidarbladet

För dig som har Coop MedMera och är medlem i Konsumentföreningen Solidar.



Skriv ut
recept i
Medlems-
punkten!

Fotograf: Magnus Fond

Teknikens under - hänger du me?

Ibland känns det som att man kan hitta allt man behöver i sin smartphone, tekniken rusar fram och verkar utvecklas varje dag. Tillhör du dem som tycker det är spännande eller stressande?

Till och med något så traditionellt som recept har moderniserats, det är inte längre självklart att vi hittar våra recept endast i kokböcker. Vissa googlar efter recept på internet eller Coops app (speciellt program för mobiltelefoner) via sin mobiltelefon, gör en inköpslista i en annan inköpsapp och läser sedan receptet med mobilen liggande bredvid grytorna. Trist tycker kanske vissa, praktiskt tycker andra! Självklart finns Vår Kokbok och andra fina receptböcker fortfarande när man har lust att sitta hemma i soffan och bläddra. Men när tiden inte finns och inspirationen är i botten vill jag tipsa om den gyllene medelvägen. I Medlemspunkten (som du ser på bilden här ovan) kan du leta i Coops receptbank och när du hittat ett recept du gillar skriva ut det

direkt på plats. Du behöver aldrig mer stå i butiken och fundera på vad du ska laga och behöver handla. Du får både inköpslistan och receptet på ett kvitto utskrivet direkt ut maskinen. Smidigare kan det inte bli, har du provat?

När du ändå står vid Medlemspunkten kan du titta på dina erbjudanden och rabatter. Nu behöver du inte längre komma ihåg och klippa ut rabattkuponger, de lagras direkt på ditt MedMera kort. Bara du drar ditt kort i kassan registreras dina erbjudanden, aldrig mer behöver du hitta dem i plånboken två dagar efter att de gått ut...

Vad blir nästa genombrott måntro? Kommer vi kanske att få ett chip bakom örat när vi föds som sedan registrerar allt vi behöver? Eller fixar vi allt med ett tumavtryck? Ingen kan veta, vi får var och en välja den väg som passar oss, lite traditionellt och lite nytänkande i en lagom blandning.



Hej konsument!



Anders Nilsson, Butikschef Coop Extra, Sjöbo (Läs mer på sida 2)

Favoritråvara?

– Svenskt färskt kött

Favoritdryck?

– Lagom kall Mariestad (öl)

Favoritgodis/snacks?

– Sega råttor! Inte godor eller något annat, det ska vara råttor!

Bästa köksredskap?

– Jag hinner inte laga så mycket mat som jag skulle vilja, men jag tycker om att göra plankstek, så plank.

Bästa frukosten?

– En helt nybryggd kopp kaffe med en ostfralla.

Återvinner?

– Jag återvinner allt! Jag var med och införde återvinning i vår bostadsrättsförening och ibland samlar jag lysrör mm från grannarna och kör till tippen.

Bästa klimatsmarta tips?

– Alla kan återvinna, försök att göra så mycket som möjligt!

Coop & tekniken:

Coops app - Medlemserbjudanden, recept, återbäringsinfo och inköpslistor. Direkt till din mobil!

Shop Express - Scanna dina varor själv, du behöver inte lägga upp dem på bandet. Finns på Coop Forum och vissa Coop Extra.

Vad är Solidar?

Om du har ett Coop MedMera-kort och bor i Skåne eller södra Halland är du förmodligen medlem i Konsumentföreningen Solidar. Vi har funnits i 104 år och finns till för att skapa ekonomisk nytta för våra medlemmar, samt driva frågor kring hållbar utveckling för människor och miljö. Läs mer på www.coop.se/solidar

Hallå där...

Var hittar du dina recept?

Birgitta Jersling, pensionär, Sjöbo på Coop Extra Sjöbo

– Jag använder gamla beprövade recept som jag hittar i min kokbok eller i tidningar. Jag använder inte internet.



Cathrine Flymén, Student, Skurup på Coop Konsum Skurup

– Jag tittar i tidningar eller kokböcker. Men mest på internet, jag googlar eller använder olika hemsidor för recept.



Lars-Ivar Andersson, verkstadsarbetare, Skivarp på Coop Konsum Skurup

– Jag lagar inte så mycket mat, måste jag hitta ett recept använder jag kokböcker eller recept.nu på internet.



Chai Boonkaew, konstnär, Malmö på Coop Extra Tomelilla

– Jag hittar recept i appar i min mobiltelefon det är ett bra sätt. Eller ringer jag min syster i Thailand om jag behöver riktiga thai-recept.



coop
KONSUM

Medlemshandlardag!

Lördagen den **18 februari** är det medlemshandlardag i din Coop Konsum butik. Håll utkik efter bra medlemserbjudanden och passa också på att lämna dina synpunkter på butiken till butikschefen.

Läs mer i Solidarbroshyren!

Skulle du vilja veta mer om Konsumentföreningen Solidar, vår verksamhet, våra förtroendevalda och ambassadörer? Ta ett exemplar av Solidarbroshyren nästa gång du besöker din butik. I broshyren finns också en komplett lista över Coops butiker och stormarknader i Solidars område med adresser och telefonnummer. Solidarbroshyren hittar du i Medlemspunkten i din butik. Skulle den vara slut, fråga personalen eller beställ en direkt från oss på hanna@solidar.se eller 070- 5524965



Grattis Coop Extra Sjöbo

Den 22 februari öppnar en alldeles ny Coop Extra i Sjöbo, kom och fira med oss och få bra erbjudanden! Butiken kommer att ha speciellt fokus på färskvaror med ambitionen att bli bäst i Sjöbo på just färskvaror. Butiken får ett eget bageri med bagare och konditor och manuell chark och delikatess och en härlig frukt- och gröntavdelning. Butikschefen Anders berättar om butikens tre fokusområden; ordning & reda, rent & snyggt samt Sjöbos bästa kundbemötande. Butiken hittar du vid stora rondellen i Sjöbos västra infart, varmt välkomna!

coop
EXTRA



Panta rättvist - i din butik!

Att skänka pengar via sina pantflaskor och burkar är enkelt, bara flytta handen till den gula pantknappen. För många är det inte svårt att avstå de småsummor det ofta handlar om, men tillsammans gör dessa pengar stor skillnad. Kooperation Utan Gränser och Vi-skogen kan ge tusentals människor verktyg för att själva ta sig ur fattigdom genom utbildning och rådgivning.

V 11 – 12 finns våra biståndsambassadörer ute i många av våra butiker. De kan berätta hur enkelt det är att använda Pantknappen. Besök dem och se hur dina pantpengar kan användas genom Kooperation Utan Gränser och Vi-skogen!

Gå på bio!

Nu kan du köpa SF Bio Presentkort i alla Coops butiker.

Alla hjärtans dag

Brukar du fira Alla hjärtans dag? Kanske med en gåva eller tanke till din älskade, din familj eller dina vänner? Passa på att fira Alla hjärtans dag med dubbel omtanke och gör något kärleksfullt även för miljön och de många människor som inte har samma möjligheter i livet som vi. Genom att köpa en miljömärkt eller Fairtrade-certifierad vara gör du skillnad! Idag finns det över 1000 olika Fairtradeprodukter att välja på i Sverige, många av dem hittar du i din Coop-butik. Rosor, choklad, vin eller färsk frukt är uppskattade hjärtpresenter. Hembakat med schyssta ingredienser kan heller aldrig bli fel, tips nedan!



Chokladmuffins

- 10 st**
- 100 g mörk choklad i bitar
 - 200 g rumsvarmt smör
 - 4 dl socker
 - 4 ägg
 - 3 dl vetemjöl
 - 1 dl kakao
 - 1 tsk bakpulver
 - 0,5 tsk vaniljsocker

- Glasyr:**
- 200 g mjölkchoklad non stop



Gör så här:

Smält chokladen i mikrovågsugn. Vispa smör och socker smidigt med elvisp. Tillsätt äggen – ett i taget. Blanda de torra ingredienserna och vispa sedan ner dem och chokladen i smörblandningen. Klicka ner smeten i formarna. Grädda mitt i ugnen 15-20 minuter (200 grader). Bred chokladen på avsvalnade muffins och toppa med non stop.

Fler recept finns på www.coop.se!

Vill du få bättre koll på ekologi?

Vilka är kriterierna för ekologisk produktion? Vad skiljer den från konventionell produktion? Vad betyder alla märkningar? Solidar och ABF arrangerar en föreläsning om dessa och andra frågor kring ekologi och hållbarhet. Till vår hjälp har vi Anders Carlborg från KRAV. Passa på att ställa de frågor om ekologi som du alltid undrat över!

Alla är välkomna och föreläsningen är kostnadsfri!

Föredrag om ekologi

Tid: 16 feb kl. 18.00 - ca 20.30

Plats: ABF, Mosaiken, Porslinsgatan 3, Malmö

Anmälan: senast 9 feb dan@solidar.se eller 040-12 49 57



En lycklig eko-gris som får vara ute och böka!

För dig som vill fördjupa dig i hållbarhetsfrågor håller ABF en cirkel, 3x3 tim om eko, Fairtrade m.m. Du anmäler dig till din ABF-avdelning. Mer info får du vid föreläsningen.

Medlemskväll & distriktsstämmor 2012

Snart är det återigen dags för Solidars distriktsstämmor! I år kommer alla stämmor att ske i butik för att nå fler medlemmar och kunder. Under eftermiddagen blir det en medlemsdag där alla kunder och medlemmar kan träffa leverantörer som bjuder på smakprover. Det blir information om Solidars kärnvärderingar ekologi, Fairtrade och bistånd samt föreningens verksamhet och historia. Roliga aktiviteter för hela familjen med bl.a. ansiktsmålning. Du kan träffa butikschefen och framföra dina synpunkter. Medlemskvällen pågår klockan 16-19, därefter sker stämmorförhandlingarna, även de i butik.

Medlemskväll kl. 16-19

Stämman kl. 19-20

Det är du som väljer de personer som ska representera dig och alla Solidars medlemmar i ditt distrikt. Några veckor innan stämmorna hittar du valberedningens förslag till förtroendevalda i distriktet på anslag i butikerna, samt på www.coop.se/solidar. På stämman har alla medlemmar rösträtt. Där berättar vi även i korta drag om året 2011, verksamhet och årsredovisning samt informerar om vad som är på gång i ditt distrikt 2012.

Ingen anmälan behövs.

Varmt välkomna!



ÖSTERLEN

Måndag
12 mars

kl. 19:00 - ca20:00

Sjöbo

Coop Extra

SYDHALLAND

Torsdag
15 mars

kl. 19:00 - ca20:00

Halmstad

Coop Forum
Eurostop

NORDVÄST

Onsdag
21 mars

kl. 19:00 - ca20:00

Helsingborg

Coop Forum

LUND

Torsdag
22 mars

kl. 19:00 - ca20:00

Lund

Coop Forum
Gunnesbo

MALMÖ

Onsdag
28 mars

kl. 19:00 - ca20:00

Malmö

Coop Forum
St Bernstorp



Lokala medlemserbudanden, januari - mars

Det är Solidars samarbetspartners som står bakom erbjudandena i Solidarbladet. Solidar kan därför inte ta ansvar för inställda erbjudanden eller andra oförutsedda händelser som påverkar ett erbjudande. Reservation för ev. prisändringar eller tryckfel.



Ta båten till Louisiana över dagen!

Åk till Danmark med Scandlines och besök Louisiana. 575kr för personbil, Helsingborg-Helsingör + 4 personer inkl inträde till Louisiana (ord. pris: 775kr). Gäller tom 30/3 2012 vid köp direkt i hamn mot uppvisande av ditt COOP MedMera kort. Vi seglar var 15:e minut!

Medlemserbudande: 200kr rabatt

Louisiana

Louisiana i Humlebæk är ett konstmuseum i världsklass och ligger ca 1 mil söder om Helsingör. Hit tar man sig lätt med bil från Helsingborg med Scandlines färjor. Gratis parkering finns vid museet. Museet ligger i en stor park vid stranden av Öresund och är bra exempel på samspel mellan bildkonst, byggnadsarkitektur och landskapsarkitektur.



Fram till mars 2012 kan man bland annat se fotoutställning av Andreas Gursky (13 jan - 13 maj 2012), Louisiana på papper av Ellsworth Kelly (26 jan - 13 maj 2012) samt Avantgardens Kvinder 1920-1940. (14 feb - 28 maj 2012) För mer information om utställningar, öppettider mm besök Louisiana på: www.louisiana.dk



Danmark är litet men har massor av fantastiska upplevelser och härliga attraktioner att erbjuda. För att inte tala om allt ombord, räkmacka, pölse, pilsner, godis och prisvärd parfym. Butiken är öppen dygnet runt och upp till 50% billigare än i land.



Scandlines

Sportlovskul Grand Helsingborg

Bo hela familjen i ett rymligt familjerum på Clarion Grand Hotel. Tura till mysiga Helsingör och spendera dagen som ni själva vill eller besök Öresundsakvariet.

Avsluta sedan dagen på Grand Hotels förstklassiga restaurang Grand Lounge där ni låter er väl smaka. Vill ni hellre besöka Tropikariet i Helsingborg kan ni välja det istället för Öresundsakvariet. Dagen efter börjar med Grands stora frukostbuffé innan ni går ut på stan för nya äventyr.

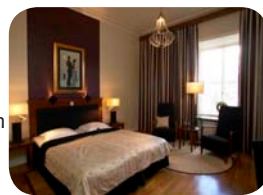
Medlemspris: 1695 kr rum/natt

(ord pris 1995:-) Gäller alla dagar under februari och mars, uppge kod **Coopsport**. I priset ingår: De Luxe rum inkl. stor frukostbuffé för 2 vuxna och 1-2 barn max 16 år (i priset ingår en extrasäng). Personbiljetter t/r med Scandlines till Helsingör. Entré till Tropikariet i Helsingborg eller Öresundsakvariet i Helsingör. Grand Lounge Burger till de vuxna och barnmeny till barnen.

För bokning vänligen kontakta hotellet på 042 380400 alt. e-post: cl.grandhelsingborg@choice.se För ytterligare information om hotellet: www.clarionhelsingborg.se



GRAND Helsingborg
BY CHOICE HOTELS



INGVAR! En musikalisk möbelsaga

Med en stor portion svart humor och till tonerna av svensk folkmusik berättas historien om mannen som möblerade det svenska folkhemmet.

Sagt av pressen: en infernaliskt underhållande musikal, och en ytterst motsägelserfull hyllning... Dagens Nyheter. På premiären visste publikens jubel inga gränser... Aftonbladet. En sylvass saga om Kamprad... en mycket välgjord, sevärd musikal med glimten i ögat... Småläningen.

Medlemserbudande: 20% rabatt

184 kr (ord. pris 230 kr) (max 2 biljetter/kund) till följande föreställningar: tor 23 feb kl 19:00, lör 25 feb kl 18:00, fre 2 mar kl 19:00, sön 4 mar kl 16:00, fre 9 mar kl 19:00, lör 17 mar kl 18:00, sön 18 mar kl 16:00

För bokning och information: Ring 040-20 86 10 och uppge koden "Coop MedMera". Läs mer på: www.malmstadsteater.se

**MALMÖ
STADSTEATER**

Vad tycker du?

Saknar du något i Solidarbladet? Hör gärna av dig till oss om du har förslag på något du skulle vilja läsa om! Och besök oss gärna på Facebook, där du kan kommentera och tycka till: [facebook.com/ktf.solidar](https://www.facebook.com/ktf.solidar)

Solidarbladet

Utkommer 5 ggr/år - Upplaga ca 90 000 ex. - Ansvarig utgivare: Eva-Britt Brunsmo
Nästa nr kommer ut med Coop Mersmak nr 3 omkring den 15 mars 2012.

Kontaktperson: Hanna Weiber tel. 070- 5524965

Postadress: Ktf Solidar, Box 4249, 203 13 Malmö

Hemsida: www.coop.se/solidar **E-post:** info@solidar.se

Blogg: www.hejmedlem.se

Frågor om Coops butiker: 020- 71 10 10

Frågor om Coop MedMera: 0771- 63 36 00

Medlemsservice: 020- 97 59 59



Solidar
KONSUMENTFÖRENINGEN