

Solidarbladet

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



TIPS!

Coop MedMera har ofta medlemserbjudanden med Naturens Bästa. Kika in på www.coop.se för att hitta björnguidning, havskajakkurs eller hummersafari!

Ladda batterierna i sommar!

Sommaren är en tid då vi ska koppla av, vila upp oss och ha tid till att bara vara och må bra. Samtidigt är sommaren för många fullbokad av resor, utflykter med barnen, husrenoveringar och andra måsten som vi under året skjuter fram till sommaren.

Här gäller det att hitta en lagom balans mellan vila och aktivitet. Fundera ett slag över vad som är avkopplande för just dig? Tid till att motionera, spela det där nya dataspellet, hälsa på avlägsna vänner, avsluta ett broderi, bara ligga i hängmattan?

Vad du än väljer så se till att hushålla med resurserna, fysiska så väl som själsliga, dina egna och andras. Genom att göra kloka val kan du hjälpa till att värna om den underbara sommaren även för kommande generationer.

Se dig omkring i din närmiljö och hitta pärlorna i den svenska naturen. Visst kan en cykeltur till närmaste sjö med picknick-korgen vara nog så mysig som en charterresa till Medelhavet? Packa korgen med Fairtrade-

märkt kaffe, ekologiska äpplen och hembakta kakor. Glöm inte en flask vatten eller saft så undviker du miljövråningen buteljerat vatten.

Många turister kommer till Sverige för att uppleva vår unika allemansrätt, som vi själva kanske tar för given. Vi har alla möjligheter att njuta av den svenska naturen, vandra, paddla, fiska eller sova i tält ute i naturen. Planerar du en svensk semester så håll utkik efter Naturens Bästa, ett kvalitetsmärke för ansvarsfull upplevelseturism i den svenska naturen. Det som internationellt ofta kallas för ekoturism. Få inspiration på: www.naturensbasta.se

Var du än kommer att tillbringa dina sommark dagar önskar vi alla från Solidar en härligt skön och avkopplande sommar!



Hej konsument!



Ann Sunnebro, säljledare färskvaruavdelningen, Coop Konsum Mårtenstorget Lund

Favoritråvara?

Oxkött, allt från färs till filé, man kan göra så oerhört mycket, till och med köttbullar!

Favoritdryck?

Vatten! Så länge vi har rent gott vatten behövs inget annat.

Favoritgodis/snacks?

Lakrits, saltgodis och nötter. Jag använder mycket frön och nötter, även i matlagning.

Bästa köksredskap?

Vassa knivar.

Bästa frukosten?

Ägg, juice, gott bröd, grönsaker, ost och kaffe. Frukosten ska helst ätas utomhus i stugan!

Återvinner?

Jaaaa, så mycket jag kan.

Bästa klimatsmarta tips?

Släng inte mat om den inte är dålig, lukta och smaka först. Gör matlådor om det blir lite mat över, komplettera med lite sallad så får du en god lunch och slipper att kasta mat.

Läs mer om Ann inne i bladet!

Pigga upp garderoben utan att påverka miljön!

Skulle du vilja ha något nytt att sätta på dig till sommarens fester, men vill inte slita på plånboken eller miljön? Titta in på Klädoteket i Malmö, ett sorts klädbibliotek där du kan låna kläder och bidra till en hållbar klädkonsumtion. Toppen!

Läs mer på: <http://kladoteket.se/>

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.solidar.se.

Hallå där...

Hur gör du för att koppla av i sommar?

Coop Extra, Tomelilla

Marianne Andersson pensionär, Tomelilla

– Jag är ju pensionär så jag kopplar av varje dag. Jag brukar åka ut lite och grillar och kopplar av i fint väder.



Britt Björk, pensionär, Tomelilla

– Jag sitter i uterummet och läser böcker, det är avkopplande!



Jane Magnusson, student, Tomelilla

– Jag är mycket utomhus och åker och badar med mina fyra barn.



Frank Fiskers

Frank Fiskers blev den 1 juni ny vd och koncernchef för KF. Frank Fiskers är 49 år och född i Danmark och har en gedigen nordisk och internationell hotellbakgrund.

- KF är ett duktigt företag. Att det är starkt värderingsstyrkt med fokus på hållbar utveckling och ekonomisk nytta för medlemmarna är något som verkligen attraherar mig, säger Frank Fiskers.

TWITTER!

Tycker du det är för glest mellan Solidarbladen? För dagliga uppdateringar följ oss på: twitter.com/ktf_solidar



Hej Medlem!

Har du sett vår nya blogg? Tillsammans med Konsumentföreningarna Svea och Väst har vi nu startat:

www.hejmedlem.se

Eftersom en del av vår verksamhetsidé handlar om att underlätta för medlemmarna att bidra till en hållbar utveckling för människor och miljö, så skapades denna blogg. Här skriver vi varje vecka om aktuella ämnen som berör hållbar konsumtion, med fokus på mat. Bland annat kommer vi berätta om nyheter inom Coop, bjuda på tips och trix, reportage bakom köttdisken, ordna tävlingar och låta gästbloggare inom branschen berätta om sin vardag! Vi hoppas att bloggen ska fungera som en pålitlig och uppdaterad kunskapskälla, som bjuder på både skratt och allvar, och inspirerar till hållbara val i vardagen!

Vår Middag

Tycker du det är underbart med lediga sommandagar då du har gott om tid att planera, förbereda och laga härliga middagar? Eller tycker du att det tar för lång tid att planera och handla en varm sommandag? I vilket fall som helst har Coop nu lanserat färdigpaketerade middagslösningar, bara att hämta i din butik! Vår Middag innehåller råvaror och inspirerande recept på välbalanserade rätter för fyra tillfällen som alla kan tillaga snabbt och enkelt. Recepten är framtagna av Coops matinspiratör Sara Begner. Betalningen sker på nätet och genom att visa upp mottaget sms kvitterar du ut din matlåda vid upphämtning. Vår Middag kan beställas för 2, 4 eller 6 personer. Vår Middag innehåller bara färska råvaror och finns även att beställa som ekologiskt och laktosfritt alternativ. Självklart får du dessutom återbäring på Vår Middag. Kika in på www.varmiddag.se och lär dig mer!



E-handel i Burlöv

Förutom Vår Middag kan du e-handla på Coop Forum i Burlöv. Då väljer du varor på internet som levereras direkt hem till din dörr om du bor inom 3 mil från stormarknaden i Burlöv. Inga färdiga middagsförslag med recept alltså, utan du kan välja exakt vilka varor du vill. Du kan läsa mer och själv testa hur det fungerar på: www.butiken.coop.se/butiker/butik15/

Grilla fyllda paprikor

Du behöver till 4 portioner:

- 150 g smulad chèvre, eller fårost
- 1 dl urkärnade, grovhackade oliver
- 1 dl hackade färska örter
- 2 gula eller röda paprikor, delade, urkärnade

Gör så här:

Blanda ost, olivhack och eventuellt örter. Fyll paprikahalvorna med ostfyllningen och grilla över svag värme bara tills de är varma och osten har smält. De är lätta att bränna, så håll dem under uppsikt.



För fler smarriga grillrecept se: www.coop.se



www.hejmedlem.se



Ann trollar med maten!

Pannbiff, lövbiff och levergryta är några av lunchfavoriterna på Coop Konsum Mårtenstorget i Lund. Det är Ann Sunnebro som står för matlagning och recept, något hon har gjort i snart fyra år. Råvarorna till luncherna är butikens egna varor som behöver tas om hand. Det kan handla om frukt och grönt som är lite kantstött och inte går att sälja, förpackningar som gått sönder eller produkter som börjar närma sig bäst före datumet. - *Paprikor som är lite skrynkliga eller morötter som blivit mjuka passar perfekt i grytor*, berättar Ann. Ann förvandlar råvarorna till läckra lunchlådor som därför kommer till glädje istället för att gå till spillo. En fantastisk idé, inte sant?

40-60 matlådor säljs per dag, dessutom görs mackor och baguetter, det är inte alltid Ann hinner med att laga så mycket mat som går åt. Det är Anns eget intresse och engagemang som ligger bakom matlagningen. Hon älskar att laga mat och hitta på nya recept utifrån råvarorna hon får till sig varje dag. - *Jag har fått önskemål om att ha mer vegetariska luncher, idag är jag faktiskt inte så bra på vegetariskt, jag behöver mer tips och bra recept på vegetarisk mat som är lätt att laga till många*, berättar Ann vidare.

Nästa projekt är att hitta en lösning för att tillverka juice av frukt och grönt, helt utan tillsatser. Just nu letar Ann efter en lämplig mugg, men hoppas att försäljningen ska kunna vara igång till sommaren.

Några tips från Ann:

- Använd dina sinnen, lukt och smak och sunt förnuft, titta inte bara på datummärknigen.
- Riv ostkanter och frys in, perfekt över gratänger eller pizza.
- Pytt i panna kan man göra av det mesta, spara veckans rester och stek upp med lök, gräddor och kryddor.

Upcycling - återanvända skräp

Vi slänger mängder av plast, inte minst förpackningar, varje år. Tänk om man istället kunde samla in "skräpet" och skapa nya användbara produkter. Tänk att detta skulle vara gratis för dig, och dessutom skänka pengar till välgörenhet. Jo, det är faktiskt möjligt! Terracycle erbjuder en sådan lösning och har som ambition att utrota skräpet. Det tycker vi är toppen! Man kan till exempel återanvända Ella's Kitchen ekologiska barnmatsförpackningar. Starta din egen insamling på: www.terracycle.se. Kanske är det något för mammagruppen, studiecirkeln eller bostadsrättsföreningen? Eller fråga din butik om de kan starta en gemensam insamling.

Sommarens medlemsförmåner!

Du har väl inte missat att ditt medlemskap ger dig många fina erbjudanden? De lokala medlemserbjudandena hittar du längst bak i Solidarbladet och på Solidars hemsida www.coop.se/solidar. De nationella medlemserbjudandena hittar du i Mersmak samt på www.coop.se. Här får du tips på några av sommarens nationella höjdarerbjudanden:

- Upp till 250 kr rabatt på Liseberg
- 5% rabatt när du hyr en miljöbil hos Hertz
- 500 kr rabatt på Golf Plaisir
- Resa till två konserter - Malena Ernman & The Diamonds
- Havskajakkurs med guldkant
- 5% rabatt på resor med Apollo

Coop Nära Centralen Malmö

I mitten av september öppnar ett nytt Coop Nära på Centralstationen i Malmö, i Pressbyråns gamla lokaler. Här kommer du att hitta snabb och god mat när du har brått till tåget, du kan också snabbhandla på väg hem eller varför inte hämta upp Vår Middag så är veckans matplanering räddad? Vi ser fram emot öppningen av Malmös nya tillskott i Nära-familjen! Se hur butiken växer fram via facebook: www.facebook.com/coop.nara.centralen.malmo



Stadsbondgården Halmstad

Miss inte medlemsdagen på Stadsbondgården i Halmstad lördagen den 13/8 kl. 11.00-15.00. Vi utlovar en härlig familjedag med tipspromenad, ponnyridning, ansiktsmålning, clown, korvgrillning och kaffe. ABF finns på plats och visar delar av sin verksamhet. Vi håller tummarna för strålande väder och vi hoppas på många besökare!



Miljöbra grilltips!

Använd nyheten Coop Änglamark grillkol och briketter som är FSC-märkt, vilket garanterar ett hållbart skogsbruk.

När du tänder en kolgrill, välj bort tändvätskan och använd tändpapper istället. Lägg ett par remsor bland grillkolen eller briketterna och tänd på.

Att tända grillen med en gaffelformad eltändare är smidigt och dessutom miljövänligt. Låt tändaren ligga bland grillkolen eller briketterna i ca 10 minuter, resultatet blir en jämn och fin glöd.

Undvik engångsgrillen! Det finns många praktiska alternativ, kika efter den snygga och smidiga grillhinken som säljs på Coop för 129 kr, enkel att ta med till parken eller stranden. Om du någon gång behöver använda en engångsgrill så kom ihåg att återvinna den!



Lokala medlemserbjudanden, juni - okt

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.



RABATTKUPONG

100% ekologisk
smoothie

10 kr
rabatt
Ord. pris 39 kr

Inga tillsatser.
Inget socker.

Mugg gjord
av majs!



Klipp ut kupongen och ta med till ditt Barista-café!

Välj mellan Vetegräs Energikick, Jordgubb Vitaminboost, Blåbär Detox och Hallon Melondröm.

Rabatten gäller vid ett tillfälle, mot uppvisande av ditt Coop MedMera-kort. Giltigt t.o.m. 1 okt 2011.

Barista finns på:

- S. Förstadsgatan 24, Malmö (gågatan)
- Södergatan 22, Malmö (gågatan)
- Citykajen, Malmö Högskola
- Entre, Värnhem Malmö
- Nova Lund
- Ideon, Lund

barista
FAIR TRADE COFFEE

www.baristafairtrade.com



Kronovalls Vinslott

Koppla av med en skön slottsövernattning på Österlen!

Läs om hela paketerbjudandet på www.solidar.se eller ring Kronovalls Vinslott på 0417-197 10.

Medlemsrabatt: Lunch

Boka sommarens paket för 1590 kr och uppge "Solidar" så ingår lunch med pizza & dryck från Spannstallets vedeldade ugn. Värde 160 kr/person.

Ange "Solidar" när du bokar på telefon 0417-197 10 eller via epost: kronovall@petripumpa.se



Scandlines

Ta båten från Trelleborg till Rostock eller Sassnitz.

10% Medlemsrabatt under perioden 17/6-28/8 2011

20% Medlemsrabatt under perioden 29/8-15/10 2011

Få mer information och boka på www.scandlines.se. Uppge bokningskod "Coop" i samband med biljettköp. Coop MedMera-kort ska kunna uppvisas i samband med incheckning. För telefonbokning, ring 0410-650 00 (vid telefonbokning tillkommer en bokningsavgift på 40 kr).

Scandlines



Hyllinge Buss

Endagsresa med Hyllinge Buss till Visingsö eller Immeln Mellan maj-aug arrangeras ett flertal endagsresor som utgår från alla Solidars distrikt till:

- **Visingsö** i Vättern med fikastopp på Gästis i Ljungby, färjan från Gränna till Visingsö, lunch på Visingsö Vårdshus, busstur på Visingsö och besök i polkagrisarnas Gränna.
- Resan till **Immeln** inleds med fika på Broby gästgivaregård (och kanske ett besök av husspöket), Bording Diabas med visning av den svarta graniten, en fantastisk båttur med lunch på M/S Immeln i ungefär 2,5 timmar. Vi avslutar med kaffe på Café Kullastugan i Kjugekuil.

15% Medlemsrabatt

Visingsö ord.pris 705 sek, Solidarpris 600 sek
Immeln ord.pris 680 sek, Solidarpris 575 sek.

Fika och lunch ingår. Max 2 pers/Coop MedMera-kort. Uppge ditt medlems-ID-nummer (7siffror på ditt Coop MedMera-kort) när du bokar.

För mer information se www.solidar.se eller ring Hyllinge Buss på 042-225910 www.hyllingebuss.se

Hyllinge
ALLTID PÅ VÄG!
Buss

Hasse & Tage museet

Besök världens minsta filmmuseum i sommar! Det lilla, lilla museet som är fullständigt fullproppat med roliga överraskningar!



Världens Minsta Filmmuseum

Världens Största Hasse & Tage-Museum

50% Medlemsrabatt på entrépriset

Ord pris är 88:- för vuxen, 50:- för pensionär och student, 35:- för barn upp till 15 år (1 barn gratis tillsammans med betalande vuxen)

Gör så här: Visa upp ditt Coop MedMera kort när du löser entré. OBS: Kortet måste visas upp INNAN biljetten köps. 1 person/Coop MedMera kort. Giltigt t.o.m. 15 okt 2011. Kontakt: Torget 14, Tome-lilla, telefon 0766 – 26 55 02 www.hasseotagemuseet.se

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

Solidarbladet

Utkommer 5 ggr/år - Upplaga ca 90 000 ex. - Ansvarig utgivare: Eva-Britt Brunsmo

Nästa nr kommer ut med Coop Mersmak nr 9 omkring den 15 september 2011.

Kontaktperson: Frida Persson tel. 0735 -108 142

Postadress: Ktf Solidar, Box 4249, 203 13 Malmö

Hemsida: www.solidar.se E-post: info@solidar.se

Frågor om Coops butiker: 020- 71 10 10

Frågor om Coop MedMera: 0771- 63 36 00

Medlemsservice: 020- 97 59 59

