



Solidarbladet

Nr 2/5 2010 INFORMATION TILL MEDLEMMARNA I KONSUMENTFÖRENINGEN SOLIDAR

*Påskan sätter sprätt
på äggförsäljningen*



Glada påskförmåner på sida 4!

FAKTA

Under påskan äter vi svenskar dubbelt så mycket ägg. På ett år knäcker vi ca 200 ägg per person.

Hönan eller ägget

Vad kom först? Vi låter denna fråga förbli olöst och försöker istället reda ut skillnaden mellan bur-, sprätt-, frigående- och ekologiska ägg.

En höna som sitter i en bur, delar rum med 8-10 andra hönor, på en golvyta motsvarande ett A4 per höna. Burarna är inredda med sittpinne, värprede och ströbädd.

En frigående höna har mer plats än burhönsen har, hon går på en ströbädd som ska täcka minst en tredjedel av stallets yta, och hon kan fritt välja sittpinne och rede. Ett "sprätt-höna" har ännu mer plats i stallet och hon får enbart vegetabiliskt foder. Alla hennes ägg är bruna.

En eko-höna då? Hon går fritt inomhus men har också möjlighet att gå ut. Hon har bättre möjlighet att utföra naturliga beteenden som att vara ute och äta gräs,

krafsa, bada sandbad och picka mask. Hon äter ekologiskt foder som odlats utan kemiska bekämpningsmedel och konstgödsel. Hon får dessutom rotfrukter och hö att picka i som tidsfördriv.

Produktionen av ekologiska ägg är kontrollerad och godkänd av KRAV. I dag finns det hundratals KRAV-godkända äggproducenter i Sverige och utbudet har ökat i takt med efterfrågan. Detta är ett exempel på att du genom ditt val av mat kan vara med och påverka att världen blir lite, lite bättre. Den stora förändringen börjar med det lilla valet när du står framför butikshyllan. Och köper du ekologiska ägg låter du bokstavligen en höna se dagens ljus.



Foto: Peter Kroon

Tareq Taylor, som idag driver Slotts-trädgårdens kafé i Malmö. Tidigare har han drivit Restaurang trappaner samt varit "TV-kock" i Kanal Lokal och SVT:s Trädgårdsfredag.

Favoritråvara?

– Jordärtskocka.

Favoritdryck?

– En god öl sitter aldrig fel

Bästa färdigmaten?

– Villman & Co kommer snart ut med en linje färdiga kyllda matlösningar helt utan tillsatser, färgämnen eller konserveringsmedel. Men tills dess - sushi!

Favoritgodis/snacks?

– Mörk choklad och färsk frukt.

Bästa köksredskap?

– Kniven och händerna.

Bästa frukosten?

– Havregrynsgröt.

Bästa husmorsknepp?

– Förvara omogen frukt (t ex avocado, banan, mango osv) i en säck med ris så mognar den snabbare.

Återvinner?

– Naturligtvis!

Bästa klimatsmarta tips?

– Planera veckans mat i tid och tänk på att återvinna resterna. De kan ofta med enkla medel bli nya goda rätter. Till exempel köttförsåsen kan bli lasagne-chili con carne osv osv.

Tävling!

Vinn en kaffekvarn och ekologiska kaffeböner!

Tävla på
www.solidar.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 102 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.

Vardagstips

Har du sett att du kan hitta en mängd matnyttiga vardagstips på www.coop.se? Allt från Välj rätt dessertost till Gjuta betongtrappa. Klicka på "Recept & mat" och sedan "Vardagstips".

Hållå där...

Vad tycker du är bäst med påsken?

Coop Konsum, Mårtenstorget i Lund

Ida Andersson

– Alla färger! Man blir så glad av dem. Sedan allt godis och god mat.



Maj-Britt Eriksson

– Att det börjar bli vår och ljusare. Man blir så mycket piggare.



Cane Milósejski

– Traditionen. Det är en fin högtid, då man träffar familjen och äter ägg och annat som hör påsken till.



Ida-Matilda Öiulfstad

– Målade påskägg, fjädrar och allt det färgglada.



Vårstäda miljövänligt

Vårsolens strålar kan vara barmhärtiga och avslöja alla smutsiga hörn och fläckiga fönster. Men att städa kan vara både enkelt, miljövänligt och snabbt avklarat. Använd Svanen-märkta mikrofiberdukar för rengöring av dina fönster. Du kan ofta byta ut dammsugare och kemikalier mot att torr moppa eller använda mikrofiberduk fuktad med vatten. Diska och tvätta med fulla maskiner, undvik torktumlare om du kan och handla miljömärkta tvätt- och diskmedel.

Glöm inte att försöka ha roligt samtidigt som du städar! Sätt på lite medryckande musik, sjung med och träna på några danssteg!

Spara tid i köket

Vill du äta gott och nyttigt, och samtidigt fixa biffen snabbt och billigt? När det handlar om snabb mat är *planering* a och o. Om du har planerat veckan i förväg, och har alla ingredienser hemma så sparar du ofta både tid och pengar, samt minskar mängden mat i soporna. Ett tips är att gå in på coop.se och kolla in **Veckans middagar** med inköpslista. Välj ut dina favoritrecept, skriv ut och/eller skicka sedan inköpslistan som sms till din mobil eller som e-post. Om du har en iPhone kan du även få Veckans middagstips som en gratis applikation.

Återvunnen kunskap

I Sverige återvinner vi 750-800 000 ton förpackningar varje år. Det är mer än svenska folkets samlade kroppsvikt och gör oss till ett av de bästa återvinningsländerna i världen. Många är dock skeptiska till hur väl återvunnet material tas tillvara, om inte allt ändå blandas i sopbilen. Men faktum är att de som har i uppdrag att samla in förpackningar och tidningar måste lämna avfallet rent och väl sorterat - annars får de inte betalt.

Och anledningen till varför man inte bör lägga kuvert i pappersåtervinning beror på att klistret på kuverten ställer till problem, det klumpar ihop sig och orsakar stopp i maskinerna. Så för att inte störa processerna i pappersåtervinningen bör man lägga kuverten i hushållssoporna. Inte ens miljömärkta kuvert är återvinningsbara.

Är du nyfiken?

Vill du veta mer om hur vi arbetar och engagera dig i föreningen? Skriv ett mail till info@solidar.se eller ring 040- 12 40 00



FAKTA

Var tredje pappersförpackning som finns i din livsmedelsbutik är tillverkad av återvunna pappersförpackningar.

Det är en djungel!

Från Solidars hemsida www.solidar.se kan du klicka dig till Solidars egen blogg, **Det är en djungel!**, och läsa om aktuella konsument- och miljöfrågor. Varje vecka försöker Hanna reda ut begrepp, tipsa om nyheter i butiken och bland våra samarbetspartners, länka till roliga sajter etc.

Målet är att tipsa läsarna om någonting nytt varje vecka.

Vi ses där!



Visste du att...

Om alla i Sverige byter ut två kött-måltider i veckan till vegetariska alternativ motsvarar det koldioxidutsläpp från 233 000 bilar under ett år, eller 87 500 varv runt jorden med bil.

Källa: Naturskyddsföreningen

en?

ur Solidar
dig i
mail till

00.

Coop Extra i Örskelljunga

Coop Extra i Örskelljunga vann pris som landets bästa Coop Extra 2007. Och butiken fortsätter att utvecklas. Butikschefen Tommy Högberg med personal är lyhörda inför medlemmarnas önskemål, vilket bland annat har lett till en satsning på en helt ny delikatessavdelning. De styckar och packar kött själva, och deras kunskap uppskattas av kunderna.

Tommy Högberg satsar även på lokal sponsring och har engagerat sig inom både fotboll, bandy och volleyboll. I centrala Örskelljunga planeras t.ex. "Coop Extra Vallen", tillsammans med Åsljunga fotbollsörening. Och de sista dagarna i juli är Coop Extra en självklar del av familjeunderhållningen "Kul i dalen".

Nu inför påsk kan vi meddela att eftersom butiken gärna samarbetar med lokala producenter så finns där Kronägg från Perstorp, ett stenkast bort.



Kronans Droghandel

170 apotek i Sverige heter numera Kronans Droghandel. Kooperativa Förbundet (KF) är delägare och som medlem i en konsumentförening kan du nu även samla MedMera-poäng på Kronan-apoteken. I Solidars distrikt finns idag 6 stycken Kronan-apotek:

- Nyponet** - Rosengård Centrum i Malmö
- Svanen** - Linnégatan 41 i Limhamn
- Falken** - Landsvägen 30 i Anderslöv
- Anden** - Färgerivägen 2A i Förslöv
- Svanen** - Köpmansgatan 72 i Båstad
- Laxen** - Prästvägen, Eurostop i Halmstad



Coop Forum i Helsingborg

Helsingborgare! Håll utkik i brevlådorna och tidningsannonser - för snart öppnar det nya Coop Forum på Landskronavägen. Stormarknadschefen Peter Nordman planerar många fina medlemserbjudanden i samband med öppningen och Solidar kommer självklart att finnas på plats. Vi hoppas att vi träffar er där!

Mer information kommer på www.solidar.se.

Änglamarkspriset

Årets upplaga av Änglamarkspriset vill uppmärksamma de personer, nationellt eller internationellt, som bidrar eller bidragit till en bra eller bättre hantering av våra husdjur och fjäderfä. Du kan nominera till Änglamarkspriset fram till den sista mars. Läs mer på www.coop.se

Earth Hour Day

Lördagen den 27 mars klockan 20:30 genomförs världens största klimatmanifestation. Genom att släcka ljuset under en timme visar vi vårt stöd för klimatet och uppmanar samtidigt världens makthavare att agera i klimatfrågan.

Nära en miljard människor i 4 088 städer i 88 länder deltog i Earth Hour förra året. I Sverige var hela 64 procent av befolkningen med.

Coop stödjer Earth Hour Day och kommer t.ex. att släcka alla lampor och all fasadbelysning på Coop Center i Solna och KF:s kontor vid slussen.

Coop, KF och konsumentföreningarna arbetar ständigt för att fortsätta minska vår klimatpåverkan. Allt vi gör kretsar kring vår verksamhetsidé: Att skapa ekonomisk nytta och samtidigt göra det möjligt för medlemmarna att i sin konsumtion bidra till en hållbar utveckling för människor och miljö.

Du kan anmäla att du tänker delta under årets Earth Hour på [Världsnaturfondens hemsida](http://Världsnaturfondens.hemsida).

På gång:

Malmö Stadsbibliotek 8 maj

En sagolikhelg på biblioteket. Solidar finns på plats och bjuder på en överraskning utanför entrén.

Tossellilla Sommarland 6 juni

På självaste nationaldagen har Solidar och Coop abonnerat hela Tossellilla för våra medlemmar. Det blir en fantasisk familjedag, fylld av roliga aktiviteter. Mer information kommer i nästa nummer! Håll också utkik på www.solidar.se!



Medlemserbjudanden - Till havs-tema!

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.



Unikt medlemserbjudande

Följ med författarna på kryssning!

Musikalisk Litteraturresa den 31 maj - 3 juni med **Katarina Mazetti, Bengt Liljegren och Niklas Törnlund.**

Insideshytt 4 950 kr - Utsideshytt 5 450 kr - Balkonghytt 5 800 kr

Paketpris (dubbelhytt per person) inkluderar:

Tågresa Köpenhamn – Kiel. En natt på Spa-hotell Birke (4*) i Kiel inkl. kvällsbuffé och frukost samt alla transfers. 3 dagar/2 nätter på kryssningsfartyget MSC Poesia från Kiel - Oslo - Köpenhamn. Helpension ombord och stopp i Oslo. **Specialprogram under hela kryssningen med musicerande författartrion MaLT.**

För detaljerat program se www.solidar.se eller beställ broschyr!
Begränsat antal platser till angivna priser.

För bokning och information:

Telefon 046- 30 30 75 eller mail info@mindtravel.se
Vänligen uppge Coop MedMera vid bokning.

OBS Dricks tillkommer med 22 EUR/vux. Betalas ombord.
För övriga villkor och priser se www.msccruises.se



Råa museum för fiske och sjöfart

Gå 2 – betala för 1

Visa upp ditt Coop MedMera-kort i kassan.
Ordinarie entréavgift 40 kr/person.

Gör en utflykt till pittoreska Råå, vandra på kullerstengator och titta på ett genuint gammalt fiskeläge. Råå var på slutet av 1800-talet Sveriges största fiskeläge. En del av detta kulturarv visar vi på vårt fina museum som har 750 kvm utställningsyta. Museet finns vid hamnplan på Råå, som är en stadsdel i södra Helsingborg.

För mer information:

Ring 042- 26 11 31 eller www.raamuseum.se

Erbjudandet gäller under hela 2010.



MALMÖ STADSTEATER

MÅSEN

Av Anton Tjechov
På Malmö Stadsteater

En riktig kärlekskarusell full av ungdomliga framtidsdrömmar, brustna hjärtan och konstnärlig lidelse!
Medlemsrabatten är 20% på ordinarie pris.

Parkett 168 kr (ord. 210 kr)
Balkong 152 kr (ord. 190 kr)

Rabatten gäller för 2 biljetter/person och vid följande föreställningar av Måsen på Hipp: 6, 7, 8, 15, 16, 17 april 2010.

För bokning och information:

Ring 040-20 86 10 och uppge koden "Coop MedMera".

Observera att rabatten gäller i mån av plats.

Måsen har premiär på Hipp 26 mars 2010.

För mer information om föreställningen: www.malmostadsteater.se



Stena Baltica till Polen

KARLSKRONA - GDYNIA. Period: 19/1-25/3 + 6/4-27/6

Välj mellan tre olika kryssningar: **Nöjeskryss** 24 h, **Trivselkryss** 24 h och **Polen** på 1 dag 36 h.

Medlemspris: 295 kr/ person

När man bokar två personer i 2-bädd standard insides.

(Priser från 195:- när man bokar fyra personer i 4 bädd standard insides.)

I priset ingår: Båtresa t/r med vändande båt, hytt och frukost.
I Polen på 1 dag, ingår även fri bil t/r. (ord pris 800:- t/r)

För bokning och information:

Boka utan avgift via www.stenaline.se/solidarkryss
Eller ring 031-704 00 00. Ange bokningskod XPCOOP1 för Nöjeskryss, XPCOOP2 för Polen på en dag, XPCOOP3 för Trivselkryss.
(Bokningsavgift 100:- vid personlig service)



Tipshörna

Du hittar alltid aktuell information och medlemserbjudanden på www.solidar.se.
Det vi inte hinner publicera här lägger vi upp där.
Har du frågor och idéer, tveka inte att kontakta oss!

Solidarbladet

Utkommer 5 ggr/år - Upplaga ca 90 000 ex. - Ansvarig utgivare: Eva-Britt Brunsmo
Nästa nr kommer ut med Coop Mersmak nr 5 omkring den 18 maj 2010.

Kontaktperson: Hanna Weiber tel. 040- 12 49 65

Postadress: Kif 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



Solidar
KONSUMENTFÖRENINGEN