



Solidarbladet

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



Miss inte recepten på skånsk brunskål och sydhalländsk långkål på s.2!

Mattraditioner i juletid

Så här i juletider spelar maten en stor roll och alla har vi rätter som absolut måste finnas med för att det ska bli en "riktigt" jul.

Men var kommer dessa traditioner egentligen ifrån och hur kan det skilja så mycket på korta avstånd? Solidars område sträcker sig från Österlen genom västra Skåne upp till södra Halland, vad hittar vi för olikheter på vägen?

Grönkål anges ofta som den typiska halländska maträtten, i juletid kokas långkål av grönkålen som äts till julsinken. Förmodligen har grönkålen kommit från Tyskland via Danmark till Halland. Söder om Varberg finns förutom grönkålen mycket matinfluenser från Danmark så som sötsura såser, norr om Varberg gäller svenska influenser med mycket fisk.

I Skåne har det traditionellt använts mycket ättika, som smaksatt kryddsill, brunskål och korintsås. För att balansera den syrliga ättikan använder man i Skåne också mycket socker. Skåningarna sägs också använda mer kryddor i sin mat än i övriga Sverige, så som de

exotiska kryddorna kryddnejlika, kryddpeppar och kanel. En orsak tros vara Skånes geografiska läge som minskade transportsträckorna av kryddorna och då kunde hålla nere priset. Att använda exotiska kryddor blev en statussymbol och de syntes därför först på de rikas kalasbord.

Förr var julen en chans att få äta färsk mat som kött och fisk då slakten var avklarad, idag har detta förändrats och det är kanske i juletid vi äter som minst färsk mat?

Allt du behöver för julbordet hittar du på Coop som dessutom har ett stort ekologiskt sortiment. Passa på att använd din samlade återbäring till något extra gott till julbordet eller att lägga under granen.

På nästa sida hittar du två recept, skånsk brunskål och sydhalländsk långkål. Prova gärna båda sorterna på årets julbord!

Solidars kansli önskar er alla en riktigt God Jul med god mat och skön avkoppling!

Källor: Håkan Jönssons matblogg, Hushållningssällskapet Halland.



Hej konsument!



Frank Fiskers, Vd och koncernchef KF samt vd Coop Butiker & Stormarknader AB

Favoritråvara?

Färsk pasta!

Favoritdryck?

Champagne som Churchill föredrog den. Kall, torr och gratis!

Favoritgodis/snacks?

Den svenska lösgodis-traditionen är fantastiskt god, men farlig...

Bästa köksredskap?

Hmmm, köksredskap? Jag tycker mycket om att plocka svamp så det måste bli svampkniven!

Bästa frukosten?

När vi bodde i Sydafrika och elefanterna kom på morgonen o hälsade på!

Återvinner?

Ja, försöker så gott jag kan

Bästa klimatsmarta tips?

Försök göra massor av småsaker som alla hjälper på miljön! Miljön räddar vi inte med ett par stora grepp!

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.



Halla där...

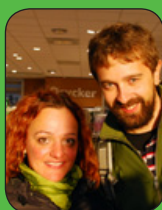
Vad är det viktigaste på julbordet i din familj?

Coop Nära Centralstationen, Malmö

Ronja Eriksson, butiksansvarig i Köpenhamn, Malmö
– Julskinkan och rödbetsalladen. Vi äter nog ett ganska klassiskt svenskt julbord.



Sandra & José, turister från Spanien, Madrid
– I Spanien äter man ungefär samma mat till jul som resten av året. Sandras favorit är skaldjur, José gillar lamm.



Agneha Wigren, säljledare, Staffanstorp
– Julskinka, gröt, lax och sill. Inte bruna bönor som jag hört att man äter på julbordet i Småland.



Eugeni Ivanov, diskare på restaurang, Malmö
– Jag kommer från Bulgarien, där äter vi kåldolmar fyllda med svamp och valnötter till jul. På julafton är all mat vegetariskt, på juldagen dukar vi även fram kött.



Från pantburk till kaffe

Har du någon gång tryckt på "pantknappen" när du pantat på Coop? I så fall har dina pantpengar gått till olika projekt inom Kooperation Utan Gränser och Vi-skogen. Kooperation Utan Gränser stödjer bland annat kaffeodlingar i Nicaragua där 39 kooperativ fått utbildning och hjälp att ställa om till ekologisk kaffeodling och certifieras med Fairtrade. De båda certifieringarna ger ett kaffe som är bättre för miljön och för producenterna och de ger även bättre betalt. Nu kan du köpa detta kaffet i din Coop-butik! Coop Ånglamarks kaffet är mellanrostat höglandskaffe gjort på 100% Arabicabönor från ekologiska och Fairtrade-certifierade odlingar. 25% av kaffet i förpackningen kommer från kooperativet Prodecoop i Nicaragua. Dubbelt så gott för alla inblandade - från planta till kaffekopp.



Vem ska väljas?

Har du förslag på engagerade medlemmar som du tror skulle passa som förtroendevalda i Solidars distriktsfullmäktige eller i Solidars styrelse? Personer som brinner för medlems- och konsumentfrågor och som vill vara med och påverka? Skriv ner medlemmens namn, adress, födelseår och gällande distrikt. Skriv under med dina uppgifter samt medlems ID-nummer (sju siffror på ditt MedMera-korts kortsida) och skicka till: "Valberedning Solidar", Konsumentföreningen Solidar, Box 4249, 203 13 Malmö.

Du kan läsa mer om Solidars distrikt, distriktsfullmäktige, styrelse och organisation på www.coop.se/solidar eller i Solidarbroshyren som du hittar i Medlemspunkten i din Coop-butik.



Sprid ljus, musik och goda gärningar i juletid

För tredje året i rad kommer Coop att sälja kronljus från Liljeholmen där 5 kr per såld förpackning går till Kooperation Utan Gränser, håll utkik i din butik! Förra året skänkte Coop hela 700 000 kr från ljusförsäljningen, ännu mer kan det bli i år!

Coop säljer i år också en unik julskiva med Sarah Dawn Finer och Malena Ernman med säljstart vecka 47. Medlemspris för skivan är 79 kr, pris för icke medlemmar 149 kr, Coop skänker 5 kr per såld skiva till Kooperation utan gränser.



Carinas skånska brunkål

Carina från Solidars kansli delar med sig av sitt hemliga recept på brunkål. Inga mått behövs enligt Carina, smaka dig fram så kan det inte gå fel! God Jul!

Du behöver:

- 1 stort kålhuvud
- Margarin
- Ättika
- Ljus sirap
- Salt
- Vitpeppar



Gör så här:

1 stort kålhuvud delas, strimlas och kokas i lättsaltat vatten tills kålen mjuknat. Låt kålstrimlorna rinna av. Bryn strimlorna i margarin under ständig omrörning (se till att de inte bränns vid). Smaka av med ättika och ljus sirap, salt och mald vitpeppar.

Sydhalländsk långkål

Du behöver:

- 4 dl buljong eller skinkspad
- 800 g grönkål
- 2 msk smör
- 1 dl vispgräddde
- 0,5 tsk vitpeppar
- 0,5 tsk salt



Gör så här (enligt Svenska Grönkålsakademien):

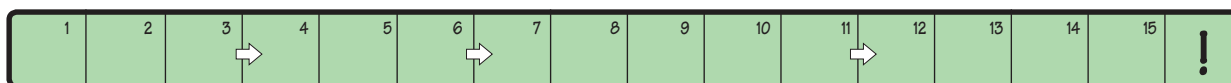
Repa bladen från de grova stjälkarna, skölj väl, förväll i fem minuter (frys ev. in). Koka kålen i skinkspad eller buljong tills den är mjuk, ca 15 min. Överkoka inte - spänsten i grönsaken ska finnas kvar. Häll bort spadet, grovhacka kålen. Stek den hackade kålen i smör - låt det ta lite tid. Späd sen med vispgräddde, som gör kålen len i smaken. Krydda med salt, vitpeppar och lite socker. Även andra smaksättningar brukar användas, t ex timjan, sirap, ättika. Prova själv!



PASSA PÅ ATT KOPPLA AV MED ETT KORSORD I JUL!



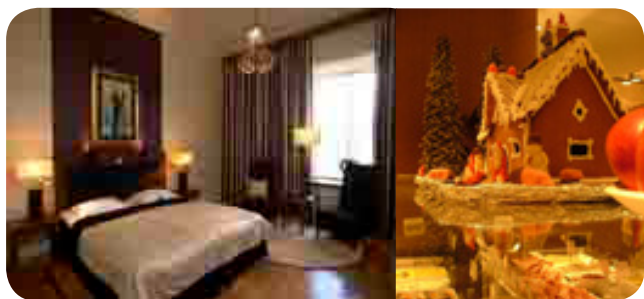
ETAPP	AVSNITT	SNUSARE	DRAR FÖRST DOPPA	MAKTEN ÖVER MARKEN	SÄKRAR INKOMST ?	ROA SIG	SLÅR TÅLTARE RÖRGAS	FÄKTNING	ÄNDE	VIRKE	OVERK- SAM	
					SLADD OCH ARMOD				BRÖD SUZANNE, REGISSÖR			
VINST I LÅNGA LOPPET	6					10		FETT GÖR RENAT			15	
4			MEDVED- EVMED- GIVANDE	VASA- VIRKE			FÖRE FORUM MINUS- TÄCKET	2		GER OSS MJUK- VARA		
KAMP FRÄTA			ÄR PLATTARE NUMERA	DYR- GRIFAR							LITEN TÄPPA	
KASS LOTT			KAMP- SPORT ÅRSTID		13	SKÖTA OM	UTEBLIR I PROTEST SOM AF			7		
SKALA FÖR SURT OCH LENA	↓ HAR BUTIK	NED- RUSTADE						3	MIRAKEL			
		FUNKA KISTOR		I SOFRÖN- TER					TÄTT	BLIR TVAGAD	DE TAR KRAFT UPPIFRÅN	SÅDANT ISHAV FINNS
TRIVS I DET VÅTA			14	RYCK- NINGAR			KAN BLI HIT	HJORT- DJUR				11
RÄCKER TILL			LOPP	SLADDAR		5				VÅN- PLAGG	FACK- ORD	
EN BÄCK- YARD BABY?			1			GE KORT	TRO	LUAS SES MED LANKA	SKÅRA		SAMLAR FRÖKNAR BOKSTAV	
TON ÄR KASSLER		BAK- MÅTT		HALGA ALE	GÅS PÅ I RÅ- KOPIA				8			
12						FINNS KOTT- TRÅD		HON FRÅN CORK ÅNGARE				
HUND- ÖRA	→									DYS- LATIN		© SAMSON 021-13 74-10
			FLICK- NAMN			9	STÖD			MÅNFAS		



Lös korsordet så får du fram bokstäverna till ordflätan längst ner. För att vara med i utlottningen av presentkort på Coop, skicka in orden i ordflätan till oss senast 15 januari 2012. Skicka via e-post till info@solidar.se, ange "Korsord" i ämnesraden, eller skicka ett vykort till Konsumentföreningen Solidar, Box 4249, 203 13 Malmö. Ange namn, adress och telefonnummer. Första pris ett presentkort på 300kr i valfri Coop-butik, 2-3 pris 100kr per presentkort. Vinnarna meddelas via telefon samt på hemsidan, www.coop.se/solidar **Lycka till!**

Lokala medlemserbjudanden, nov - jan.

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.



Jul på Grand i Helsingborg

Njut av julen hos oss på Clarion Grand Hotel i Helsingborg

Du bor härligt i våra dubbelrum, avnjuter ett fantastiskt julbord med minst 20 sorters sill och ett frestande gottbord. På morgonen står en ljuvlig frukost i uppdukad, vi har en egen frukostkock som gärna lagar omeletter eller pannkakor, precis som ni vill ha det. Du vet väl om att du på vår frukost kan välja ett helt ekologiskt sortiment om du önskar? I paketet ingår även turbiljetter till Danmark. Ni väljer själva vilken av dagarna ni önskar åka.

Pris 945 kr/person (ord. 1075)

Erbjudandet gäller alla helger 25/11-18/12. Med reservation för fullbokning. Ange kod : JULCOOP

Önskar ni endast njuta av vårt julbord erbjuder vi er som har Coop MedMera kort ett fantastiskt pris på söndagar i december 300 kr/person (ord. 345). Ange kod: Coop Julbord.

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



Kronovalls Vinslott

Paketet innefattar:

Afternoontea - slottshistorik - provning av mousserande & röda viner - femrätters meny inklusive viner - kaffe och tryfflar - övernattning i dubbelrum - frukostbuffé. Allt i en underbar miljö!

Medlemspris: 1990 kr/ person

Erbjudandet gäller för två personer med övernattning i dubbelrum (3980 kr istället för 5380kr). Fredag till lördag, t.o.m. jan 2012.

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



KRONOVALLS VINSLOTT



Julmässa på Jordberga slott

Jordberga slott är känt sedan 1355 och ligger vackert i den skånska naturen strax utanför Trelleborg. Här hittar du över 70 av landets skickligaste hantverkare. Slöjdare i trä och halm, keramiker och textilhantverkare. I matboden på julmässan hittar du givetvis julbordets alla läckerheter och provsmakning är en självklarhet.

Lör 3 dec, medlemspris 475 kr/person

I priset ingår resa & mat. (fr.Helsingborg, Landskrona, Malmö, Lund) Vi anländer ca kl.11, äter gröt, skinkmacka, glögg och pepparkaka. Efter detta är det egen tid som gäller. Klockan 15.00 är det tid med eftermiddagskaffe. Vi kör från Julmarknaden ca kl.17.

Uppge ditt medlems-ID-nummer (7 siffror på ditt Coop MedMera-kort) när du bokar. För mer information se www.coop.se/solidar eller ring Hyllinge Buss på 042-225910 www.hyllingebuss.se

Hyllinge Buss
ALLTID PÅ VÄG!



Vintern är härligare utomlands!

I Tyskland är man mästare på julmarknader och julstämning. Upp-täck stämningen med shopping på Rügen. Att bara gå omkring och njuta av Glühwein, konsthantverkare och kanderade äpplen är en upplevelse för sig. Missa inte en av Tysklands 2500 julmarknader, för tips på julmarknader och andra resmål se: www.coop.se/solidar eller www.scandlines.se

25% rabatt Trelleborg-Sassnitz

på ordinarie biljettpris Trelleborg-Sassnitz. 14/11 2011 – 31/1 2012. **10% rabatt** i Seastore på de svenska färjorna MS Trelleborg. Uppvisande av Coop MedMera-kortet obligatoriskt ombord.

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

Scandlines

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 1 omkring den 17 januari 2012.
Kontaktperson: Frida Persson tel. 0735 -108 142
Postadress: Ktf Solidar, Box 4249, 203 13 Malmö
Hemsida: www.coop.se/solidar **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



341 021
Trycksak



Solidar
KONSUMENTFÖRENINGEN