

# Solidarbladet

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



Gott,  
nyttigt och  
hållbart!



En hotfull haj?  
Eller en hotad fisk?

## FAKTA

Coop säljer ca 16 000 ton fisk och skaldjur om året - färsk, fryst, som konserv och i färdigmat.

## En märkning som alla hajar?

Världens yrkesfiskare håvar tillsammans upp cirka 94 miljoner ton fisk varje år. Och mer än 70 procent av de marina fiskeområdena anses vara överfiskade eller fullt exploaterade.

Om vi ska kunna nyttja havets rikedomar även i framtiden, måste vi ställa om till ett mer uthålligt fiske. Livskraftiga fiskbestånd och fungerande ekosystem är en förutsättning för mänsklig välfärd. Sedan 1996 har **Marine Stewardship Council** - en oberoende global och inte vinstdrivande organisation - arbetat för att säkra världens fisketillgångar för framtiden. De har infört ett certifierings-system med en miljömärkning av fisk- och skaldjursprodukter. MSC-märket - den blå loggan med den vita fisken, visar att fisken inte kommer från ett fiskebestånd som är överfiskat eller fångad på ett sätt som skadar havets ekosystem.

MSC hoppas nu på marknadskrafternas och

konsumenternas hjälp. Dina val i butiken har en stor betydelse.

### Coops fiskepolicy

Tillståndet i havet engagerar många medlemmar och för att svara på medlemmarnas oro har Coop gjort en djupgående analys av miljöpåverkan från deras försäljning av fisk och skaldjur från havet. Analysen har lett fram till en ny strategi för ett levande hav. Den ställer krav på kontrollerat fiske med full spårbarhet och Coop har bland annat beslutat att inte sälja bomtrålad fisk, vilket är en alltför skadlig fiskemetod. I Coops butiker ska medlemmar och kunder kunna köpa fisk och skaldjur enkelt och med gott samvete. Samt med gott om miljömärkta alternativ.

Källa: WWF  
Läs mer på [www.coop.se](http://www.coop.se) och [www.msc.org](http://www.msc.org)



Hej konsument!



**Jörgen Winqvist**, stormarknadschef för nya Coop Forum i Lund

### Favoritråvara?

– Potatis. Den går att använda till mycket.

### Favoritdryck?

– Mineralvatten. Och vid speciella tillfällen en god kall öl.

### Bästa färdigmaten?

– Jag använder väldigt sällan färdigmat, men köttsoppa på burk är bra.

### Favoritgodis/snacks?

– Saltade cashew-nötter.

### Bästa köksredskap?

– En riktigt vass kniv.

### Bästa frukosten?

– Grovt bröd och ett hårdkokt ägg, samt en kopp kaffe.

### Återvinner?

– Jag bor nära en återvinningscentral så vi försöker återvinna så mycket vi kan.

### Bästa klimatsmarta tips?

– Att leta efter närodlat och närproducerat när man handlar.

## 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 103 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](http://www.solidar.se).

Läs om Lunds största och modernaste stor-  
marknad  
på sida 3!



## Berätta!

Vad tycker du om Coop-butiken där du handlar? Maila till [info@solidar.se](mailto:info@solidar.se) eller skriv till Ktf Solidar, Box 4249, 203 13 Malmö.

## Hållå där...

### Vilken fisk väljer du?

Har du någon favorit, och tittar du efter något särskilt?

Coop Forum, Landskrona

**Anitha Johansson, pensionär, Landskrona**  
– Det blir mycket torsk och lax. Och jag tittar mest efter storlek och pris.



**Marie Classon, sjuksköterska, Häljarp**  
– Lax är min favorit. Jag tittar framför allt på utseende och pris.



**Brita Jönsson, pensionär, Billeberga**  
– Jag handlar ofta djupfryst torskfilé, färsk sill och skrubba. Även makrill är en favorit.



**Åke Mårtensson, pensionär, Landskrona**  
– Jag älskar fisk! Röd-spätta är en favorit, men även torsk och sill. Jag tar för givet att fisken här kommer från ett hållbart fiske.



## Visste du att...

sill och strömming är samma art. Det är fångststället som avgör vad den kallas. Fiskad norr om Kristianopel i nordöstra Blekinge, får den namnet strömming. Söder om Kristianopel och på västkusten heter den sill.

## Din pant gör skillnad

”Många bäckar små...” börjar bli en sliten ramsa, men hur sliten den än är så är det faktiskt så det fungerar. Ett tryck på en gul knapp på Coop Forum i Halmstad en torsdagseftermiddag, ett tryck på en annan gul knapp på Coop Extra i Tomelilla en regnig novemberdag - alla tryck räknas, och tillsammans donerade Coops kunder **6,4 miljoner kronor** under 2009! Bara genom att trycka på en gul knapp.

Tack vare detta fantastiska bidrag kan Kooperation Utan Gränser och Vi-skogen ge tusentals människor verktyg för att själva ta sig ur sin fattigdom, genom bland annat utbildning och rådgivning. Var med och hjälp till du också! Det är ett så enkelt sätt att göra skillnad!

## Sista valsem för 50-öringen

Nu kan du hjälpa till med att fylla butiksbössorna vid Coops kassor med överblivna 50-öringar. Efter Riksdagens beslut att avskaffa våra små kopparslantor den 30 september finns det nu många insamlingar som gärna tar emot mynten. Vi vill tipsa om Kooperation Utan Gränser och Vi-skogens bössor, som du passerar varje gång du handlar på Coop!



**VI SKOGEN**  
– Där träd växer växer människor



**KOOPERATION UTAN GRÄNSER**



Vid pantmaskinerna på nya Coop Forum i Landskrona.



Bössorna vid Coops kassor.

### En knapp skillnad för dig, en stor skillnad för andra:

**3 kronor** räcker till papayafrön som ger 10 fruktträd i östra Afrika.

**5 kronor** ger 13 trädplantor i området runt Victoria-sjön.

**15 kronor** räcker till 3,5 kilo sättpotatis till en bonde i Rwanda.

**50 kronor** räcker till att utbilda en bonde i Uganda i bättre odlingsmetoder under en och en halv dag. Det blir lättare att få mat på bordet och ett överskott från skörden som går att sälja.

Läs mer på [www.utangranser.se](http://www.utangranser.se)

## Thailändsk fiskgryta

Att värma sig med i höstmörkret.

### Ingredienser:

- 400 g kokosmjök
- 1 tsk grön currypasta
- 3 fint klyftade schalottenlökar
- 1 tärnad gul paprika
- 2 skivade morötter
- 1 pressad vitlöksklyfta
- 1 tsk riven färsk ingefära
- 0,5 tsk salt
- 2 msk fisksås
- 500 g laxfilé, i 3x3 cm tärningar
- 0,5 dl färsk koriander eller persilja

### Gör så här:

Rör samman 1/4 av kokosmjölken med currypastan i en gryta. Tillsätt resten av kokosmjölken, grönsakerna och kryddorna. Koka upp och koka utan lock ca 5 minuter.

Vänd ner laxbitarna i grytan och sjud ytterligare ca 5 minuter, tills laxen är nätt och jämnt kokt. Smaka av med mer kryddor om det behövs.



Hämta fler recept på [www.coop.se](http://www.coop.se)!

Blankett  
motioner  
Solidars  
[www.solidar.se](http://www.solidar.se)

## Snart öppnar Coop Forum i Lund!



I ledning av: Jörgen Winqvist, Sunett Arnesson, Peter Mjårdner och Johan Mases.

Vi är nu mycket stolta över att kunna presentera ännu en stormarknad inom Solidars distrikt! Lagom till julhandeln öppnar Lunds största och modernaste matbutik: **Coop Forum** vid handelsområdet Mobilia! Stormarknadschef Jörgen Winqvist och hans medarbetare (ca 70 st, varav de flesta kommer från Lund) kan erbjuda:

**Lunds billigaste och bredaste ekologiska sortiment!** Med prisgaranti. **Lunds största frukt- och grönt-avdelning.** **Lunds bästa färskvaruavdelning** i en saluhalls-inspirerad miljö med lokala leverantörer (exempelvis *Lunnamelle* som ligger 650 meter från stormarknaden). **Ett eget butiks-bageri**, där barnen får titta in. (Barnen har även sin alldeles egna lekhylla i butiken.) En manuell kött och deli-avdelning, med lokalproducerat kött som styckas i butiken, samt en egen fiskdisk. Coop Forum i Lund kommer att ha det bästa kundbemötandet, den senaste tekniken, de nyaste kundvagnarna - och framför allt: erbjuda **en fantastisk matupplevelse för hela familjen!** Känn er varmt välkomna när portarna slås upp!

## Årets hälsosatsning

"Vinnaren av priset Årets hälsosatsning är en butik som på ett framgångsrikt sätt lyft fram produkter och sortiment inom hälso- och egenvårdsområdet, så att det gynnar såväl konsumenter som butikens attraktionskraft och lönsamhet." Så lød juryns motivering när **Coop Extra vid Värnhemstorget i Malmö**, kammade hem priset Årets hälsosatsning i Sverige 2010, då hela branschen var samlad till Dagligvarugalan på Grand Hotel i Stockholm.



– Jag är mycket glad och stolt. Det är alltid roligt att få bekräftelse på ett bra arbete, säger Magnus Björkman, butikschef på Coop Extra Värnhem i Malmö.

– Vi har satsat stort på bland annat vegetariskt samt gluten- och laktosfria varor. Få butiker kan erbjuda ett lika stort sortiment. Och i takt med det utökade sortimentet har även intresset bland kunderna ökat, samt deras lojalitet till butiken, berättar Magnus.

Solidar gratulerar butiken till den fina utmärkelsen och önskar till fortsatt gott och hälsosamt arbete!

## Motionera och nominera!

Har du idéer, förslag eller frågeställningar? Då har du nu möjlighet att skriva en motion till Konsumentföreningen Solidars distriktsstämmor 2011! Skriv ner och motivera vad du tycker bör ändras!

Underteckna motionen med ditt namn, adress och ID-nummer (sju siffror på ditt MedMera-korts kortsida). Motionen måste skickas till Solidars styrelse **senast den 15 januari** för att tas upp på 2011 års stämma. Din motion diskuteras först på distriktsstämman i början på våren, innan beslut tas på den årliga föreningsstämman mot slutet av våren.

Har du förslag på engagerade medlemmar som du tror skulle passa som förtroendevalda i Solidars distriktsfullmäktige? 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:

"Solidars valberedning", Konsumentföreningen Solidar, Box 4249 203 13 Malmö.

mallar för  
finns att hämta på  
kansli eller via  
solidar.se

## Fairtrade Fokus

Årets rikstäckande kampanj - Fairtrade Fokus 2010 - äger rum vecka 42-43. Under dessa veckor kommer Solidars ambassadörer att synas i så många Coop-butiker som möjligt för att uppmärksamma medlemmar och kunder om att våra vardagsval gör skillnad för producenter i utvecklingsländer. Vi kommer bland annat ordna Fairtrade-fikor den 27 oktober!

## Fika-utmaning!

Den 27 oktober är det åter igen dags för den stora fikautmaningen: "Fairtrade Challenge". I år satsar vi på att bli ännu fler än de 130 000



som var med förra året! Alla kan vara med: butiker, föreningar, företag, arbetsplatser och privatpersoner. Ett ypperligt tillfälle att uppmärksamma fler på hur enkelt det är att göra skillnad genom att välja Fairtrade-märkta produkter!

Läs om var Solidar kommer vara i Solidarbloggen! Se nedan:

Kom och fika  
med oss!



## Följ oss via Solidar-bloggen!

Om du surfar in på <http://solidarbloggen.blogspot.com> så hittar du de senaste nyheterna om föreningens verksamhet. Du får tips och inspiration till en mer hållbar livsstil. Och vi bevakar och kommenterar aktuella ämnen.

Hör gärna av dig om det är något du vill att vi skriver om!



# Lokala medlemserbjudanden, oktober-december

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.



## Kronovalls Vinslott

Populärt!

Koppla av med en skön weekend på Österlen!

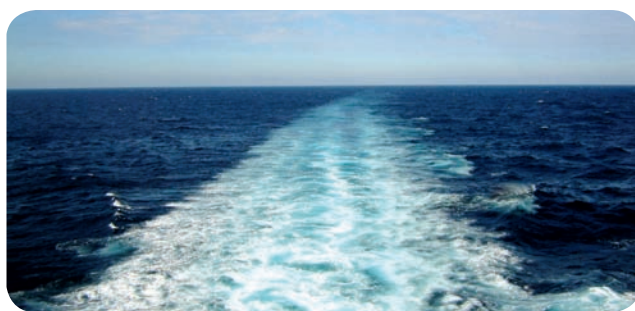
### Medlemspris: 1990 kr/ person

Erbjudandet gäller för två personer med övernattnig i dubbelrum (3980 kr istället för 5180kr). Fredag till lördag, t.o.m. april 2011. (Ej påskhelgen)

#### Paketet innefattar:

Afternoontea - Slottshistorik - Provnig av mousserande viner samt provnig av röda viner - Femrätters meny inklusive viner - Kaffe och tryfflar - Övernattning i dubbelrum - Frukostbuffé. Allt i en underbar miljö!

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



## Åk på upptäcksfärd!

Ta båten från Trelleborg till Rostock eller Sassnitz!

### 20 % medlemsrabatt

Gäller för personbil, bil+släp, bil+husvagn, husbil samt MC. Rabatten gäller endast med utresa från Trelleborg och t/r på samma linje. Kan ej kombineras med andra avtal, paketresor eller erbjudanden.

#### Få mer information och boka smidigt på: [www.scandlines.se](http://www.scandlines.se)

Uppge bokningskod "Coop" i samband med biljettköp. Coop MedMera-kort ska kunna uppvisas i samband med incheckning. Vid telefonbokning, ring 0410- 650 00 (vid telefonbokning tillkommer en bokningsavgift på 40 kr).

Gäller t.o.m. 31/12 2010.

Trevlig resa!



## Har du tips på nya medlemserbjudanden?

Vi har ständigt ögon och öron öppna efter nya medlemserbjudanden. Vi ser gärna att de faller inom ramen för vår verksamhet - att de knyter an till mat, miljö, hälsa, Fairtrade o.s.v. - men framför allt att de uppskattas av våra medlemmar och ger dem ekonomisk nytta och en guldkant i sitt medlemskap.

Om du har förslag på lokala erbjudanden du tror skulle passa medlemmarna i Konsumentföreningen Solidar - hör av dig till Carina Thore:

[carina@solidar.se](mailto:carina@solidar.se)  
eller 040- 12 49 64



## Brinner du för ekologi och Fairtrade?

Med jämna mellanrum ordnar vi utbildningar och kurser inom ekologi, Fairtrade och andra konsumentfrågor. Utbildningarna är gratis och alla är välkomna!

Om du sedan vill fördjupa dina kunskaper ytterligare kan du gå en ambassadörutbildning hos oss. Våra ambassadörer hjälper till att sprida kunskapen om ekologiska och Fairtrade-märkta varor i Coops butiker. Vi behöver ambassadörer som är sociala, utåtriktade och engagerade - i alla åldrar!

Vill du veta mer och ta reda på när nästa kurs-tillfälle ges? Kika in på [www.solidar.se](http://www.solidar.se) eller kontakta Dan Jägerman:

[dan@solidar.se](mailto:dan@solidar.se)  
eller 040- 12 49 57



## Tipshörna

Du hittar alltid aktuell information och medlemserbjudanden på [www.solidar.se](http://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 1 omkring den 18 januari 2011.

**Kontaktperson:** Hanna Weiber tel. 040- 12 49 65

**Postadress:** Ktf Solidar, Box 4249, 203 13 Malmö

**Hemsida:** [www.solidar.se](http://www.solidar.se) **E-post:** [info@solidar.se](mailto:info@solidar.se)

Frågor om Coops butiker: 020- 71 10 10

Frågor om Coop MedMera: 0771- 63 36 00

Medlemsservice: 020- 97 59 59

