



KONSUMENT
FÖRENINGEN
STOCKHOLM

MEDLEM STOCKHOLM

Nr 2 • 2017



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

VI ÄTER FILÉ OCH DISSAR SKINKA

Majsan Pense har arbetat i köttbranschen i hela sitt liv. På 1980-talet utbildade hon köttgesäller och köttmästare och idag är hon kate-
gorichef för kött på Coop. Hon konstaterar bekymrat att hantverket kring kött är på väg att dö ut.

– Den kunskap som finns kring kött är på väg att gå förlorad. En konsekvens av det är att vi konsumenter är ganska dåliga på att variera oss. Vi köper nästan uteslutande filé. Många gånger när vi väljer fläskfilé borde vi, med fördel, välja skinka istället. En gris på 85 kg består av ca 1 kg filé och ca 18 kg skinka. Vår okunskap leder till att vi måste importera filé från andra länder samtidigt som fina kött detaljer från svenska grisar hamnar i korvar eller exporteras.

Som kategorichef för kött är det Majsan som bestämmer vilket kött som ska



Majsan Pense



Coop samarbetar med flera lammuppfödare i Värmland.

finnas i butikerna och vilka uppfödare som ska få leverera köttet. Det är också Majsan som är ansvarig för att de hållbarhetskrav Coop ställer på sina leverantörer efterlevs.

och sämre djurhållning men vi ställer mycket höga krav på våra utländska leverantörer vad det gäller köttkvalitet, djurhållning och antibiotikaanvändning.

COOP HAR EN KAMPANJ SOM SYFTAR TILL ATT VI BORDE ÄTA MINDRE KÖTT. HUR SER DU PÅ DET?

– Kött, framförallt nötkött, har stor klimatpåverkan jämfört med många andra livsmedel så vi behöver absolut se över vår köttkonsumtion. Istället för att slentrianmässigt äta kött flera gånger i veckan kan man satsa på ett kött med hög kvalitet någon gång ibland. Man kan också lära sig tillaga andra kött detaljer än filé och biff.

– Att exakt peka ut vilket kött som har minst klimatpåverkan är svårt för det beror faktiskt på en hel rad olika faktorer men självklart ser vi gärna att man väljer svenskt och ekologiskt kött för det ger öppna landskap, biologisk mångfald, mindre användning av antibiotika och fler arbetstillfällen.

Liten köttkola

Picknickbog har bättre struktur och smak för en gryta än t ex filé och kotlett. Till wok kan du med fördel använda skinkstek eller skinkschnitzel, det är magert och mörkt.

COOP SOM VÄRNAR OM DJUR OCH MILJÖ BORDE VÄL BARA HA EKOLOGISKT OCH SVENSKT KÖTT?

– Vi är den kedja som har störst andel ekologiskt kött och 85 procent av allt kött vi säljer är svenskt. Men även vi måste importera, annars skulle vi inte ha kött så att det täcker efterfrågan. Många likställer importerat kött med sämre kött

Vill du äta mer hållbart men inte sluta äta kött?

- 1) Ät kött mer sällan och välj då ett kött med hög kvalitet.
- 2) Lär dig tillaga andra kött detaljer än filé och biff.
- 3) Välj ekologiskt, svenskt eller certifierat importerat kött.



FRI ENTRÉ PÅ SKANSEN 5 MARS

På Lill-Skansen kan man träffa små djur, lära sig mer om hur man tar hand om sina husdjur, stötta arbetet med hemlösa katter, se allt från ultrasmå möss till gatusmarta råttor, marsvin och kaniner. Och lämna nappen förstås. Nappmaskinen tar emot alla slags nappar.

Visa MedMera-kortet så får du 20 % rabatt i butiken på Lill-Skansen och 10 % rabatt i butiken vid stora entrén.

Medlemserbjudande: Fri entré söndag 5 mars. MedMera-kortet gäller för upp till två vuxna och fyra barn. Och på Skansen-Akvariet får du ta med två barn per betalande vuxen den här dagen.

SKANSEN
125ÅR

Elkedjorna tar emot ditt elskrot

Sladdar, kablar, hörlurar, routrar, uttjänta datorer, mobiler och aktivitetsarmband. Elektronikskrotet hopar sig i hemmen. Vad göra?

Sedan något år tillbaka kan du ta med dig små elprylar till större butiks kedjor som Elgiganten, Mediamarkt och Siba, och lämna in elektronik du inte längre använder om prylarna är högst 25 cm, vissa av kedjorna tar emot större prylar än så. Elektronikbutiker som är större än 400 kvadratmeter är nämligen skyldiga att ta emot alla kunders elavfall. Mindre butiker ska tillämpa principen en för en som innebär att butiken ska ta emot en



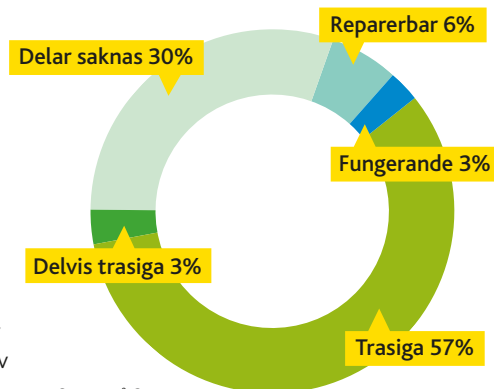
gammal produkt när kunden köper en motsvarande ny.

400 TON ELAVFALL PER DAG

Vi genererar enorma mängder elavfall, hela 400 ton per dag. Alla som tillverkar eller säljer produkter som är beroende av sladdar eller batterier, komponenter och tillbehör har ett producentansvar och ska se till att produkterna samlas in och återvinns. Insamling kan ske hos återförsäljarna eller på kommunernas miljöstationer. El-Kretsen, Elektronikproducenternas branschorganisation, ser till att så sker.

DET MESTA SOM LÄMNAS ÄR OBRUKBART

Det är faktiskt inte så mycket som är helt och brukbart som lämnas till återvinning som man skulle kunna tro. El-Kretsen studerade två ton småelektronik som samlades in 2015. Tre procent var fullt brukbart och ytterligare sex procent skulle gå att reparera. Övrigt saknade delar eller var helt eller delvis trasigt. Något som El-Kretsen tolkar som att de



Status på 2 ton småelektronik insamlad 2015.

flesta brukbara prylar vi tröttnar på går som second hand och får ett andra liv innan de går sönder och lämnas till återvinning.

Återvinningsprocessen för elektronik har blivit mer komplicerad. Plaster har ersatt metaller och produkterna blir allt lättare, samtidigt som de består av fler sammansatta material. Något som förorsakar problem när man ska återvinna materialen.

Det är nödvändigt att tillverkarna tänker återvinning redan när produkterna designas. Missa inte vårt seminarium Dags att snacka SKRÄP den 20 mars. Läs mer och anmäl dig på vår webb.

Källa: El-Kretsen, SVT med flera

Louise Ungerth blev Årets Opinionsbildare

Louise Ungerth utsågs till Årets Opinionsbildare på Återvinningsgalan i Göteborg i december. Hon ansvarar för det opinionsbildande arbetet i KfS och tilldelades priset för att hon under många år varit drivande för att skapa förändringar till fördel för miljö och klimat.

– Hoppsan, det hade jag inte väntat mig, jag är mycket överraskad och jätteglad. Att priset är i genren avfall och resursnåla kretslopp gör mig extra glad eftersom det är frågor som ligger mig och föreningen varmt om hjärtat, säger Louise Ungerth.

Återvinningsgalan arrangeras av facktidsskriften Recycling i samarbete med branschorganisationerna Avfall Sverige och Återvinningsindustrierna.

Juryns motivering löd: Årets Opinionsbildare är van vid att skapa debatt, ta upp känsliga frågor till ytan och väcka opinion. Pristagaren tar med djup kunskap och ett stort engagemang tag i frågor som berör många i samhället och som leder till positiv förändring. Ingen fråga är för liten att driva för Årets Opinionsbildare, som med framgång drivit ett mångårigt arbete mot bland annat minskat matsvinn såväl som att öka vårt fokus på plastfrågan.



Pristagare Tanja Lundberg, Elmia Avfall & Återvinning och Årets Opinionsbildare Louise Ungerth, Konsumentföreningen Stockholm.

Läs mer om vårt opinionsbildande arbete på webben.



DEM FÖRESTÄLLER STATYN?

Utanför Stockholms centralstation står denna bronsstaty. Den är skapad av skulptören John Börjesson men vem föreställer statyn?

Lämna ditt svar senast 13 mars 2017 på www.konsumentforeningenstockholm.se/ tavling eller skicka ett vykort till KfS, Box 3259, 103 65 Stockholm.

Tio vinnare får två fribiljetter var till Skansen. Vinnarna meddelas personligen och namnen publiceras tillsammans med rätt svar på vår webbplats.

Rätt svar i förra numret:

Fontänskulpturen Triton på delfin, av skulptören Greta Klemming, finns i Centralbadsparken.

Tävlingen!

DAGS ATT SNACKA

SKRÄP

20
MARS

VÅRSEMINARIUM

20 MARS 2017 KL. 17.00–20.30 AULA MAGNA, UNIVERSITETET.

Det behövs 4,2 jordklot om jordens befolkning ska konsumera som vi svenskar gör. Vi köper och slänger prylar i en rasande takt. I bästa fall är sakerna utslitna innan de slängs. En del återvinns, annat inte. Skräpet hopar sig i hav och på land.

Går det att få till ett vettigt kretslopp? Vad ser vi av ny design, nya material, nya affärsmodeller och sociala innovationer? Är vi tillräckligt intresserade eller vill vi bara fortsätta konsumera i lugn och ro? Lyssna och diskutera med kunniga och inspirerande människor hur vi ska få styr på konsekvenserna av vår konsumtion.

Seminariet är kostnadsfritt för dig som medlem.

PROGRAM OCH ANMÄLAN PÅ
www.konsumentforeningenstockholm.se
Eller ring 08-714 39 60



**KONSUMENT
FÖRENINGEN
STOCKHOLM**

MEDLEMSERBJUDANDEN



Erbjudandena gäller för dig som har ett Coop MedMera-kort och är medlem i Konsumentföreningen Stockholm. Vill du ha fler erbjudanden? Logga in på coop.se och gå till "Mina inställningar". Bocka i att du vill ha Coops nyhetsbrev så får du vårt e-utskick varje månad. Du kan också gilla oss på Facebook så missar du inget erbjudande.



Seminarium: Vägen till en sund livsstil **Kostnadsfritt**

Vägen till en sund livsstil behöver inte vara lång och krånglig. Sofia Ståhl pratar om begreppet hälsa och jakten på balans. Hon beskriver med värme, humor och igenkänning fällorna som vi lätt hamnar i när vi vill ändra vår livsstil och bli hurtiga. Sofia Ståhl, "PT-Fia", bloggar på ptfia.se, är hälsoprofil i Amelia och skriver böcker om hälsa och träning.

Medlemserbjudande: Kostnadsfritt. (Ej medlem 150 kr, betalas vid anmälan.)

Tid: Torsdag 16 mars kl 18-20

Plats: ABF, Sveavägen 41, Stockholm, Zetasalen

Obligatorisk anmälan:

www.konsumentforeningenstockholm.se/erbjudanden



Webbkurs: PT-Fias hälsoguide - webbkurs **299 kr**

Lär dig lägga grunden för en mer balanserad livsstil utan att gå på diet, utan att pressa dig själv orimligt mycket eller genom att skapa olika förbud. Se den här kursen som en inspirationsguide.

Vi utgår från dig, din kropp, dina förutsättningar och din vardag.

Medlemserbjudande: 299 kr (ord. pris 399 kr)

Tid: 23 februari – 30 mars 2017. Webbkursen är tillgänglig under 6 månader från anmälningsstillfället.

Mer info och bokning:

www.konsumentforeningenstockholm.se/erbjudanden



Seminarium och kurs för föräldrar med Mentor **Kostnadsfritt**

Seminarium: Prinsessor och krigare

Om genus och hur det påverkar barns upplevelse av valmöjligheter. Föranmälan.

Onsdag, 29 mars, kl 18.30-20.00, ABF-huset, Stockholm.

Föräldrakurs: För dig med barn i förskoleåldern till och med lågstadiet

Du får verktyg och strategier för att bygga

goda och stabila relationer med dina barn. Föranmälan. Tre tisdagar med start 21 mars, kl 18.00-20.00, ABF-huset, Stockholm

Mer info och anmälan

www.konsumentforeningenstockholm.se/erbjudanden



KfS Kungsholmen Runt **Halva startavgiften**

Den 13 maj blir det löparfest för motionärer och elitlöpare. Snöra på dig skorna och välj mellan en halvmaraton och 10 km.

Tid: Lördag 13 maj 2017. Boka senast 3 maj.

Plats: Starten sker i Rålambshovsparken, Kungsholmen

Medlemserbjudande: Halva priset på startavgiften till halvmaraton och till 10 km.

OBS! En anmälan per MedMera-kort. Halvmarathon: 225 kr (ord pris 450 kr) 10 km: 175 kr (ord pris 350 kr)

Mer info och bokning:

www.konsumentforeningenstockholm.se/erbjudanden



Kontaktinfo

KfS, Box 3259, 103 65 Sthlm. Tel 08-714 39 60
info@konsumentforeningenstockholm.se
www.konsumentforeningenstockholm.se

Medlemsservice

Frågor om medlemskap
tel 0771-17 17 17, val 2 + 2, vardagar kl 8-18.
medlemsservice@kf.se

Konsumentföreningen Stockholm

Konsumentföreningen Stockholm är en av huvudägarna i Coop. Vår viktigaste uppgift är därför att göra Coop så bra som möjligt för våra 760.000 medlemmar. Nyckeln till dina medlemserbjudanden är Coop MedMera-kortet. Vår övertygelse är att vi tillsammans bidrar till ett mer hållbart samhälle.

Ansvarig utgivare: Helen Persson, KfS. Redaktör: Lena Aronsson, KfS.
Layout: AD Design. Tryck: Strålfors, Ljungby.

