

# MEDLEM STOCKHOLM



För dig som har ett Coop-kort och är medlem i Konsumentföreningen Stockholm.

## NU BLIR DET LÄTTARE ATT GÖRA HÅLLBARA VAL

En gång i tiden var Coop först med innehållsdeklarationer på livsmedel. Nu lanseras de så kallade hållbarhetsdeklarationerna som visar livsmedlens påverkan på jordens resurser, klimat och samhälle. Coop hoppas att det ska förenkla valet för oss konsumenter och att fler i branschen ska ta efter.

Coop har tagit ett stort steg framåt för att vägleda till hållbara val. I princip alla produkter har nu ett spindeldiagram som bedömer dem utifrån tio hållbarhetsparametrar. Ju mindre yta produkten har i diagrammet, desto bättre ur hållbarhetssynpunkt.

### HELHETSSYN PÅ HÅLLBARHET

Hållbarhetsdeklarationerna ger alltså en helhetsbild av ett livsmedels hållbarhetsavtryck, inte bara klimatavtryck, utan även sådant som arbetsförhållanden, djurhälsa och vattenförbrukning.

– Hållbarhetsdeklarationerna är en ögonöppnare för hur komplext det här med hållbarhet är, säger Charlotta Szczepanowski som är chef för Hållbarhet och Kvalitet på Coop Sverige och initiativtagare till projektet.

Ursprungstanken var att skapa ett verktyg som skulle hjälpa Coops inköpare att göra ännu mer hållbara val. När det visade sig att hållbarhetsdeklarationerna var ett effektivt sätt att skapa förståelse



”Vi vill förenkla för kunden att göra mer hållbara val och för oss själva att successivt förbättra hållbarhetsavtrycket på våra varor”, säger Charlotta Szczepanowski som är chef för Hållbarhet och Kvalitet på Coop Sverige.

för helheten bestämde sig Coop för att även vi konsumenter skulle få ta del av dem.

### SE DEKLARATIONEN I MOBILEN

Med hjälp av vetenskapliga databaser, statistik och forskning har Coop skapat ett regelverk för hur livsmedlen bedöms.

### Grundat på forskning

Hållbarhetsdeklarationerna är baserade på FN:s 17 globala mål för hållbar utveckling och Hållbar livsmedelskedja som är ett branschinitiativ från Världsnaturfonden WWF där Coop deltar tillsammans med ett 15-tal andra branschaktörer. Data och beräkningar bakom parametrarna kommer från forskare och oberoende källor som RISE, FAO, World Bank och WWF.

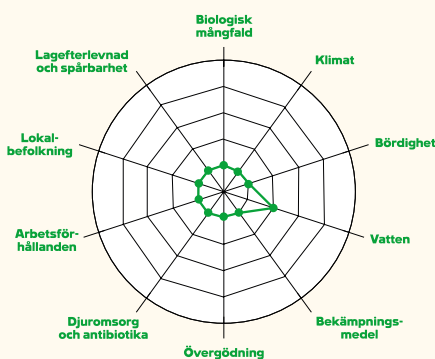
Nu finns diagram för 16.000 olika livsmedel. Genom att skanna EAN-koden med en app i mobilen eller gå in på coop.se får du fram informationen.

Om det finns en huvudråvara som ingår till mer än 75 procent i produkten så beräknas deklarationen enbart på den. I färdigrätter och sammansatta produkter som innehåller olika råvaror tas de fem största med i beräkningen, om de ingår till mer än 10 procent. Förpackningar räknas inte med.

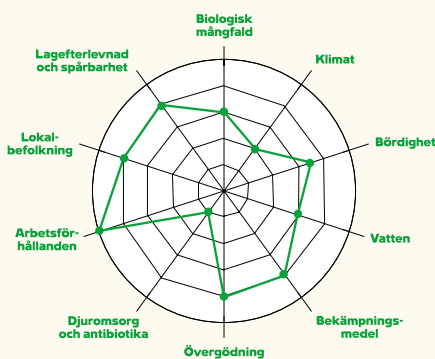
### I KORTHET

- Hållbarhetsdeklarationer för 16.000 livsmedel.
- Bedömning utifrån tio hållbarhetsparametrar.
- Verktyg för hållbara inköp, både för Coops inköpare och för konsumenter.
- Lansering i butik våren 2021.

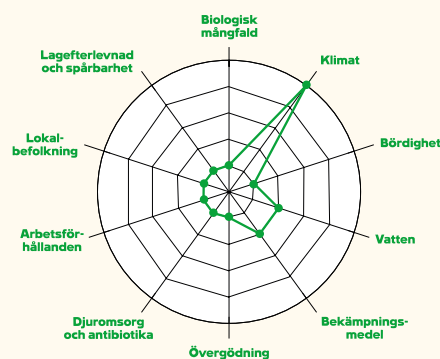
Ärtnuggets



Sojanuggets



Svenskt naturbeteskött



Diagrammen visar att Ärtnuggets, som har svenskodlade ärtor som huvudingrediens, har ett lågt avtryck, medan Sojanuggets, som tillverkats av importerad soja, har ett betydligt större. Svenskt naturbeteskött har ett högt värde på klimat, men i övrigt låga värden, och anses därför vara ett hållbart val när det kommer till kött.

## Fullkorn – matens superhjälte

Det finns flera hälsosamma fördelar med att äta mer fullkorn. Till exempel så minskar du risken att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes typ 2 och flera cancerformer.

Fullkorn finns i spannmål som till exempel havre, råg, vete och ris. I fullkornsprodukter använder man hela kornet och det är just i skalet som du hittar alla nyttigheterna.

Hur lyckas du med att få i dig tillräckligt mycket fullkorn då? Starta dagen med en portion råg-/havregrynsgrot och välj fullkornsvarianter av pastan/bulgur/riset till lunchen så är du hemma som kvinna. Och lägger du till ett par knäckebrödssocker till middagen så är du uppe i nivån även för män.

### Matig Macka till Middag

Kolla in vår Smart Mat-film om hur du får in mer fullkorn i kosten. Du hittar den längst ned på sidan [kfstockholm.se/smartmat](http://kfstockholm.se/smartmat)



## Mindre salt och socker

Regeringen har gett Livsmedelsverket i uppdrag att tillsammans med livsmedelsbranschen arbeta för att sänka salthalten i livsmedel. Målet är att nå en frivillig överenskommelse, vilket är helt i linje med vad vi i KFS har jobbat för under flera år. Vi kommer att delta aktivt och stötta Livsmedelsverket i arbetet framåt.

I uppdraget ingår även att minska sockerhalten, främst i livsmedel riktade till barn. Även det på frivillig väg. Men där sällar vi oss till skaran som befarar att det blir verkninglös. Vi tror att det behövs styrmedel, såsom en skatt för producenter av sockersötade drycker. Det har fungerat bra i Storbritannien som idag har cirka 65 procent mindre socker i sin läsk jämfört med Sverige.



## Ut och njut

Sportlov och kvar hemma behöver inte innebära stillasittande inne. Med lite förberedelser och fantasi kan de flesta få nya upplevelser i friska luften. Här är några tips:

**REFLEXVANDRING.** Häng upp reflexer på lagom avstånd i en park, skog eller trädgård. När det är mörkt tar ni varsin ficklampa och går ut och ser hur många ni kan hitta.

**LAGA MAT UTOMHUS.** Årets julklapp 2020, stormköket, har väl knappast undgått någon. Om du tycker att det känns krångligt går det förstås bra att grilla korv istället, eller ta med en termos med något varmt att dricka och några smörgåsar.

**SKATTJAKT.** Med kluriga gåtor eller rebusar om var nästa lapp finns gömd får du stora och små att lösa problem tillsammans. Välj ett avgränsat område. Numrera lapparna, så att deltagarna vet att de hittar dem i rätt ordning. Låt skatten vara en belöning som alla kan dela på.

**HIMMELBIO.** Ta ett liggunderlag och placera det utomhus, i en park eller i skogen. Lägg dig på rygg och titta på himlen. Vad händer?

## Odling inne – i väntan på våren

En rolig sysselsättning nu när ljuset börjar komma tillbaka är att så inomhus. Kanske har du fröer som behöver förödlas, till exempel sommarblommor och tomater, eller så kan det vara spännande att stoppa ner några kärnor i jorden bara på skoj. Här är några tips:



**PAPRIKA.** Ta ut några fröer från en vanlig paprika och låt torka på hushållspapper några dagar. Peta ner fröerna i jorden och vattna. Har du tur får du så småningom en fin planta som vill ha mycket vatten. Om den får blommor kan du pensla frömjöl mellan blommorna så att det kan bli frukter. Samma sak kan du göra med kärnor från apelsiner och andra citrusfrukter.

**MOROTSBLAST.** Skär av cirka 1 cm av änden på en morot och ställ den på en tallrik med lite vatten. Snart växer blasten fram och du får en dekorativ växt.



**MATLÖK.** Ta en vanlig gul eller röd lök och ställ den i ett hyacintglas med vatten, nästan ända upp till löken. Om glaset får stå ljust kommer snart gröna blad som du kan klippa av och äta.

## Det gröna proteinet

Nu när många vill dra ner på sin köttkonsumtion ökar butikernas utbud av så kallade vegetariska proteiner. Färser och färdigrätter baserade på proteinrika råvaror dyker upp i färgglada förpackningar i hyllan. Fortfarande är det sojan som dominerar, men svenska ärtor och bönor kommer starkt.

Quorn, tempeh, seitan, tofu och olika typer av sojakött. För de flesta av oss är produkterna relativt nya. Men tofu, som baseras på sojamjolk, och seitan, som är en veteprodukt, har båda tusenåriga anor sprungna ur buddhismen.

– Det började med munkar som ville hitta alternativ till att äta kött, berättar Sören Persson som numera är konsult inom livsmedelsproduktion, men har ett förflutet inom LRF där han bland annat arbetat med att stimulera produktionen av svensk mat.



Av den anledningen tycker Sören Persson att det är glädjande att fler och fler av de vegetariska proteinerna nu baseras på svenska råvaror som gula och gröna ärtor och olika sorters bönor. Baljväxter är som bekant proteinrika. Torkade bruna bönor innehåller till exempel ungefär lika mycket protein (22 procent) som en stekt kycklingfilé utan skinn (23 procent).

Det är dock sojaprodukterna som fortfarande dominerar i hyllan. Sojan är känd för sitt höga proteininnehåll (34 procent i torkade bönor), men även ifrågasatt på grund av hur fodersoja till djur odlas i exempelvis Sydamerika. Den soja vi äter kommer däremot från Europa, USA och Kina och får grönt ljus i Världsnaturfonden WWF:s Vegoguide.

– Det är naturligt att vi i omställningen till att äta mer vegetariskt vill ha pro-



Fermenteringen av bönor och ärtor i tempeh möjliggör ett högt näringsupptag.

dukter som liknar kött, säger Sören Persson, men på sikt tror jag att man inte kommer gå denna "omväg" utan istället laga mat från grunden på bönor, ärtor och linser.

Källa: proteinhalter Livsmedelsverket.se

### Känner du till de vegetariska proteinerna?

#### SOJAPRODUKTER

##### Sojaprotein/sojakött

Framställs av sojabönor där oljan pressas ur. Finns som färs, burgare, bullar.

##### Tofu

Blötlagda sojabönor mals och kokas i vatten till sojamjolk, som sedan koagulerar på ett sätt som liknar ost på komjolk.

##### Tempeh

Groddade och fermenterade sojabönor. Görs även av gula och gröna ärtor samt kikärter. Finns i bit.

#### QUORN

Tillverkas av svamptrådar (mycelium) och äggvita som formas till en massa. Finns som färs och bitar.

#### SEITAN OCH KINAFÄRS

Glutenprodukter av vete. Finns som färs och bitar.

### Fråga Kundservice:

## Hur använder jag mina poäng i Medlemspunkten?

**SVAR:** Dra ditt medlemskort i kortläsaren. Då ser du hur många poäng du har och kan enkelt använda dem i poängshoppen. Om du väljer en värdecheck laddas den direkt på medlemskortet och går att använda i kassan, förutsatt att värdet på köpet är högre än värdet på checken. Du kan även logga in i medlemspunkten med samma inloggningsuppgifter som du använder för att logga in på coop.se.

## Samarbete för minskat matsvinn

Att minska matsvinnet har länge varit en av KfS hjärtefrågor. Nu är vi även med i det nystartade "Samarbete för minskat matsvinn" som samlar många av livsmedelsbranschens aktörer och berörda myndigheter med syftet att minska matsvinnet. Tillsammans hoppas vi nå fram till en överenskommelse om målsättningar för att minska svinet. Vi vill även genomföra branschgemensamma projekt. KfS främsta roll är här att föra konsumenternas talan.

Läs mer på [kfstockholm.se/matsvinn](http://kfstockholm.se/matsvinn)



### VILKEN BUTIK?

Den 3 december invigdes den här butiken i ett handelsområde i norra Stockholm. Vad heter butiken?

**Lämna ditt svar** senast den 14 mars 2021 på [kfstockholm.se/tavling](http://kfstockholm.se/tavling) eller skicka ett vykort till KfS, Box 3259, 103 65 Stockholm.

**Vinst:** Tio vinnare får 100 kr var att handla för på Coop.

**Rätt svar i förra numret:** Coop Bålsta.

## Bli medlemmarnas röst!

Vill du ha ännu bättre Coopbutiker? Brinner du för hållbarhet? Tror du på att jobba tillsammans? Nu söker vi tillförordnade ägarombud och ersättare till några butiker i vårt område. Du blir medlemmarnas röst och en viktig länk mellan medlem, butik och konsumentföreningen.

Läs mer om uppdraget på [kfstockholm.se/bli\\_agarombud](http://kfstockholm.se/bli_agarombud)



# MEDLEMSEERBJUDANDEN



Erbjudandena gäller för dig som har ett Coop-kort och är medlem i Konsumentföreningen Stockholm. Med reservation för eventuella ändringar. Vill du ha fler erbjudanden? Logga in på [coop.se](http://coop.se) och gå till "Mina inställningar". Bocka i att du vill ha Coops nyhetsbrev så får du vårt e-utskick varje månad.

**Kolla respektive arrangörs webb för aktuell info och om corona påverkar erbjudandet.**



## Boka kreativa workshops hos Skillbreak

**10 % rabatt**

Välj mellan hundratals inspirerande workshops från några av Sveriges ledande experter inom keramik, hantverk, måleri, mat och vin, vildmark och odling.

Flera workshops erbjuds digitalt. Experten sänder live från sin ateljé, du deltar hemifrån och ni interagerar med varandra i realtid. Ta chansen att lära dig något nytt – ta ett Skillbreak!

**Tid:** Boka eller köp presentkort senast 31 mars 2021.

**Medlemserbjudande:** 10 % rabatt på alla kurser och presentkort. (Kurser från 100 kr.)

**Läs mer och boka:** [kfstockholm.se/erbjudanden](http://kfstockholm.se/erbjudanden)



## Vandringspaket och Fredagsmys på Skytteholm

**20 % rabatt**

Njut av livet och naturen på Ekerö, endast 30 minuter från Brommaplan.

I **Fredagsmys** ingår löjromstacos, ett glas mousserande vin, trerättersmiddag, tillgång till bastu & relax, övernattning och frukost. Endast bokningsbart fredagar.

I **Vandringspaket** ingår lån av ryggsäck, matsäck till vandringen, trerättersmiddag,

tillgång till bastu & relax, övernattning och frukost. Bokningsbart mån-lördag.

**Tid:** Båda paketen gäller till 31 augusti 2021.

**Plats:** Skytteholm Hotell & Konferens, Ekerö.

**Medlemserbjudande:** 20 % rabatt

**Läs mer och boka:** [kfstockholm.se/erbjudanden](http://kfstockholm.se/erbjudanden)

*Skytteholm*  
EKERÖ



## För föräldrar:

## Kurs och seminarium med Mentor ..... Kostnadsfria

### Kurs för dig med barn i förskola och lågstadium:

Du får verktyg för att skapa goda och stabila relationer med dina barn.

**Tid:** Tre torsdagar i rad, start 11 mars, kl 18-20.

### Seminarium: Om unga och droger

**Tid:** Tis 16 mars, kl 18.30-20.00.

**Plats (både kurs och seminarium):**

Digitalt via Zoom

**Mer info och anmälan:** [kfstockholm.se/erbjudanden](http://kfstockholm.se/erbjudanden)

I samarbete med Mentor Sverige och ABF Stockholm.



## Good Food Kids

## - matglädje och inspiration för barn ..... Kostnadsfritt

Tillsammans med Sweden Foodtech och Kostministeriet har vi möjlighet att under fem tillfällen, med start i mars, erbjuda åtta barn mellan 9 och 12 år en kostnadsfri matlagningskurs. Njut och inspireras av glädjefull matlagning där alla är välkomna oavsett kunskap. Tillsammans vill vi bidra till ett ökat självförtroende i köket och att barnen ska känna glädje

över att skapa maträtter själva. Fokus kommer att ligga på det gröna köket.

**Tid:** Tävligen om platserna börjar i mars.

Kurserna planeras genomföras i mars, april och maj.

**Läs mer och tävla:**

[kfstockholm.se/instatavling](http://kfstockholm.se/instatavling) eller på vårt instagrakonto @kfstockholm

*GOOD*  
FOOD  
KIDS

## Kontaktinfo

KfS, Box 3259, 103 65 Sthlm. Tel 08-714 39 60  
[info@kfstockholm.se](mailto:info@kfstockholm.se)  
[www.kfstockholm.se](http://www.kfstockholm.se)

### Medlemsservice

Frågor om medlemskap  
tel 0771-17 17 17, val 2 + 2, vardagar kl 8-18.  
[medlemsservice@kf.se](mailto: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 850.000 medlemmar. Nyckeln till dina medlemserbjudanden är Coop-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.