



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

DJUPDYKNING I VÄXTBASERAT

Att äta mer vegetariskt är en av de viktigaste sakerna vi alla kan göra för att minska vår påverkan på klimatet. I fem nya webinarier möter KFS hållbarhetsstrateg Minna Hellman några av Sveriges mesta experter på området som svarar på medlemmarnas frågor och fördjupar kunskapen.

Det är idel kändisar som KFS har på gästlistan till webinarier, i alla fall när det handlar om de komplexa frågor vi har att ta ställning till vid valet av klimatsmart mat. En av dem som är först ut är **Anna Richert**, Världsnaturfonden WWF:s matexpert.

– Jag får ofta frågan vad som är mest hållbart – ekologiskt, växtbaserat eller närproducerat, säger Anna Richert. Hur man kan tänka kring de olika begreppen är en av de saker jag kommer att tala om.



Anna Richert, Världsnaturfonden WWF:s matexpert. Foto Saga Sandin.

FAKTA GER BALANSERADE SVAR

Det är nämligen inga enkla svar som utlovas. Minna Hellman, som både jobbar med faktainsamlingen och agerar programledare, menar att det handlar om ämnen som kräver nyanserade och väl avvägda svar. Det kommer alltid att vara å ena sidan, å andra sidan.

– De här frågorna har aldrig ett svart eller vitt svar, säger Minna Hellman. Det måste man förhålla sig till. Som konsument måste man skaffa sig kunskap och ett eget förhållningssätt till sina beslut. Om vi kan förmedla det har vi lyckats.

Under början av 2021 har frågor samlats in från Kfs medlemmar och i

februari började man spela in. Webinarier kommer sändas under våren med start i slutet av mars.

EXPERTERNAS BÄSTA RÅD

Förutom Anna Richert är Minna Hellmans gästexperter: **Gustav Johansson**, som har bloggen *Jävligt gott* och gärna talar om hur man enkelt ställer om till en mer växtbaserad kost; Coops hållbarhetschef **Charlotta Szczepanowski** som berättar om Coops nya hållbarhetsdeklarationer som nu finns för 16.000 varor och ska underlätta hållbara val; **Örjan Ekblom**, professor och forskare vid GIH (Gymnastik- och Idrottshögskolan) som leder ett forskningsprojekt kring sambandet mellan minne, inlärning, psykisk hälsa, kost och rörelse; samt slutligen krögaren och matsvinnsgurur **Paul Svensson** som ger tips och inspiration kring hur vi kan äta mer hälsosamt och hållbart samtidigt som vi slänger mindre mat.

Webinarierna är mellan 45 minuter och en timme långa. Till skillnad från de välbesökta vår- och höstseminarierna som Kfs tidigare har arrangerat med relativt många olika experter samtidigt hoppas Minna Hellman att de enskilda experterna nu ska kunna gå djupare inom sina respektive områden.

Ett exempel är ett av Anna Richerts budskap – att inte allt växtbaserat är bara bara för att det kommer från växtriket. Till exempel tycker hon att vi bör äta avokado med måtta, eftersom den kan komma från områden där odlingen har hög påverkan på vattenresurserna och att odlingarna kan vara en risk om de anläggs i områden med hög biologisk mångfald, exempelvis regnskog.

Å andra sidan anser hon att svenskt naturbeteskött kan vara ok för den som väljer att äta kött eftersom de betande djuren bidrar till den biologiska mångfalden.



Hej Paul Svensson!

VAD ÄR DITT BÄSTA TIPS FÖR ATT MINSKA MATSVINNET I HEMMAKÖKET?

Att se sina rester som smak och inte som rester. Då är det lättare att väva in i nästa rätt i veckan. Mycket mat åldras med värdighet. Så lukta, smaka och utforska, istället för att slaviskt stirra dig blind på datum och utseende.

HUR SKAPAR MAN SIG NYA HÅLLBARA VARDAGSFAVORITER PÅ MIDDAGSBORDET?

Genom att ta sina favoriter och addera mer säsongbetonat grönt. Till exempel i lasagne river man i lika mycket goda rotfrukter som man använder färs.

VILKEN HÅLLBAR RÅVARA TYCKER DU ÄR UNDERSKATTAD?

Jag tycker att linser och bönor är alldeles för underskattade. De behöver hjälp med lite smak, men ger mycket djup till en måltid.

Se webinarier när du vill!
Alla webinarier hittar du på
kfstockholm.se

Vad vet du om ägg?

I snitt äter svensken drygt ett halvt ägg om dagen, det vill säga knappt 207 ägg per år. Under påskveckan ökar det till det dubbla och under påskaftonkvällen beräknas det gå åt sex miljoner ägg i timmen. Men varför är vissa ägg bruna och varför har ägg olika storlek?



Cirka 95 procent av alla svenska ägg är vita och bara 5 procent är bruna. Färgen på äggskalet beror på att vita hönor för det mesta värper vita ägg och att bruna hönor i regel värper bruna ägg. Smak och näringsvärde påverkas inte av färgen på äggskalet.

När det gäller storleken så hänger äggens storlek ihop med hönans ålder. Unga hönor värper små ägg. Äldre hönor värper större ägg. På äggkartongerna finns märkningen S (45-53 gram), M, L och XL (över 73 gram).

Det är inte någon skillnad på smak och kvalitet mellan små och stora ägg, men du bör hålla lite försiktigare i de större äggen. Alla äggskal är nämligen uppbyggda av lika mycket kalcium obero-

ende av storlek. Det betyder att de större äggen har något tunnare skal än de mindre och därför är skörare.

TESTA OM ÄGGET ÄR FÄRSKT

Ägg som förvaras i kylskåp, med den spetsiga sidan nedåt, håller sig färska i minst två månader.

Vill du veta hur färskt ägget är, kan du göra ett enkelt test. Lägg ägget i rikligt med vatten. Pinfärska ägg ligger kvar på botten, ett ägg som är drygt en vecka gammalt börjar resa sig upp medan ett äldre ägg ställer sig lodrätt och flyter upp till ytan. Som vanligt gäller "titta, lukta och smaka" så du inte slänger mat i onödan.

Källa: Svenska Ägg

Hur länge håller ...? På vår sida kfstockholm.se/slangintemataten hittar du mer om hållbarhet och förvaring av mejeriprodukter, frukt och grönsaker.

Matlagningskurs för barn med hållbarhet i fokus

Redan i unga år börjar intresset för matlagning och betydelsen för vad man stoppar i sig gro hos många. Och att tidig i livet få inspiration och grundläggande kunskaper kring matlagning är

både utvecklande och bygger självförtroende. Tillsammans med Sweden Foodtech och Kostministeriet har vi därför startat initiativet Good Food Kids, där vi erbjuder barn mellan



9 och 12 år en kostnadsfri matlagningskurs där hållbarhet, glädje och inspiration står i centrum.

– Vi vet att det finns ett jättestort matlagningsintresse hos våra medlemmar, även bland deras barn. Därför vill vi ge dem chansen att laga roliga och spännande rätter, samtidigt som de utvecklar sin kreativitet i köket, säger John Backlund, projektledare på KfS.

Kurserna genomförs i mars, april och maj och de kommer att spelas in och gå att se i efterhand. Läs mer och tävla om



en plats på kfstockholm.se/instatavling eller på vårt instagramkonto [@kfstockholm](https://www.instagram.com/kfstockholm)

KRÖNIKA:

Svante Axelsson
Nationell samordnare för fossilfritt Sverige.



Foto: Oskar Omne

Att mäta sitt klimatavtryck är en nyttig övning som dock kan vara lite nedslående. Hur ambitiös man än är blir resultatet långt över den hållbara nivån på 1 ton koldioxidkvivalenter per person. Det funkar inte ens att gå i kloster. Många klimatsmarta handlingar kan göras som både är bra för hälsan och plånboken. Men för att inte tappa modet är det viktigt att förstå att om jag som individ ska klara av att leva hållbart krävs det att även resten av samhället och inte minst industrin ställer om.

Sveriges målbild är att bli världens första fossilfria välfärdsland. Det innebär att vi inte bara ska minska våra växthusgasutsläpp till noll utan också göra det på ett sätt som ökar företagets konkurrenskraft och skapar välbild så att andra länder blir avundsjuka och vill följa efter. Så ett Fossilfritt Sverige är egentligen en global strategi.

SSAB ska bli först i världen med att producera fossilfritt stål, LKAB ska exportera världens första fossilfria järn och Preem har bytt investeringsstrategi från fossilt till förnybart. Det här är inga välgörenhetsorganisationer utan företag som ska gå med vinst och det är risken att tappa sin lönsamhet som driver deras omställning. Därför är dessa tekniksprång så "positivt smittsamma".

Industrins omställning är alltså en grundförutsättning för att också du och jag ska

bli fossilfria och vi driver ju på den förändringen genom att vi gör medvetna val och ställer krav när vi konsumerar. Men har vi som konsumenter råd med det då?

Sanningen är att i många fall kommer du inte ens märka det. Det fossilfria stålet blir drygt 25 procent dyrare, men för en personbil som tillverkas av fossilfritt stål blir kostnadsökningen under 0,5 procent, eller motsvarande cirka två vinterdäck. Råvaruproduktionen har alltså marginell påverkan på produktpriset för konsument. Så visst är det möjligt att minska vårt klimatavtryck. Men produktions- och konsumtionsmönstren måste förändras samtidigt som vi nu måste minska utsläppen på rekordtid. Då behöver en inte gå i kloster!



Bevara den gröna näringen

De flesta av oss äter för att det är gott, för att vi är hungriga och för att få i oss näring. När det gäller grönsaker påverkas näringsinnehållet av hur de tillagas. Grundregeln är att så kort tid och så låg temperatur som möjligt bevarar näringsämnen bäst, men det finns undantag.

Generellt gäller att ju högre temperatur, längre tillagning och mer kokvatten som används, desto större blir näringsförlusterna. Men näring försvinner även när frukt och grönsaker skalas, så ett tips är att behålla skalet på.

Vitaminer är de näringsämnen som förändras mest vid tillagning, och känsligast är vitamin C. Djupfrysning är den konserveringsmetod som bäst bevarar näringsämnen och struktur för frukt och grönt, även om framförallt vitamin C minskar.

– Näringsinnehållet i frysta grönsaker kan faktiskt vara bättre än i färskas eftersom de fryses ner direkt efter skörd och alltså inte lagras på väg till och i butiken, säger Minna Hellman som är hållbarhetsstrateg på KfS.

Ångkokning av både färskas och frysta grönsaker är att rekommendera eftersom uppvärmningstiden är kort och att urlakningen av vitaminer minskar eftersom man utnyttjar vattenånga istället för kokande vatten. Mineraler förstörs

inte vid tillagning, men de lakas ur i vattnet vid kokning, så generellt bör vi koka i så lite vatten som möjligt och i möjligaste mån ta vara på kokvattnet.

Undantagen från regeln är bland annat tomat och morot där tillagningen gör att vissa näringsämnen tas upp lättare av kroppen. Krossade tomater och ketchup är till exempel bra om man är ute efter lykopenet i tomater och i kokta morötter blir karoten mer tillgängligt. Båda ämnen är så kallade antioxidanter som i rimliga mängder är positivt för hälsan.

I Sverige är det populärt att äta kosttillskott, men det tycker inte Minna Hellman behövs, om man inte har en tydlig brist.

– Det går att få i sig allt man behöver genom att äta varierat istället för att lägga pengarna på dyra tillskott. Jag slår gärna ett slag för potatisen som innehåller C-vitamin och flera andra vitaminer och mineraler, avslutar Minna Hellman.

Föräldrakurs på arabiska

Under 2021 presenterar KfS och den ideella ungdomsorganisationen Mentor Sverige ett nytt program på arabiska som riktar sig till tonårsföräldrar. Mer information om projektet och hur man anmäler sig kommer senare i år. Har du frågor eller funderingar är du välkommen att mejla till info@mentor.se.

برنامج دعم للآباء و الامهات
بالعربية

ستعلن KFS بالتعاون مع Mentor Sverige

خلال ٢٠٢١ عن برنامج لدعم آباء وأمهات
الشباب في سن المراهقه وسنشر المزيد عن
هذا الموضوع خلال الفتره القادمه. للاستفسار

يمكنكم التواصل على info@mentor.se

 Mentor



50 ÅR
FÖR VÅR
ENDA PLANET

EARTH HOUR
– SLÄCK OCH GÅ MED FÖR VÅR ENDA PLANET
#ÄRDUMED
#WWFSVERIGE50

**27 MARS 2021
KL 20.30**

wwf.se/earthhour

VAD HETER HOTELL- OCH KONFERENSGÅRDEN?

Här finns världens tredje största samling av Carl Milles-statyer och 18-hålsbanan intill är öppen från april till november. Vad heter hotell- och konferensgården på Ekerö?

Lämna ditt svar senast den 30 april 2021 på kfstockholm.se/tavling eller skicka ett vykort till KfS, Box 3259, 103 65 Stockholm.

Vinst: Tio vinnare får var sin Coop-check värd 100 kr.

Rätt svar i förra numret: Coop Bredden

Tävlingen!



Spola bara ner kiss, bajs och toapapper i toaletten. Inte hårtovor, tops, godisapper eller tuggummi. Sämt slänger du i sopkorgen.



**Kapten Rekos
bästa hållbarhetstips**

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 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.



För föräldrar:

Seminarium och kurs med Mentor **Kostnadsfria**

Seminarium: Motivera Mera

Hur får jag mitt barn att läsa läxor, plocka undan och komma hem i tid? I detta seminarium får du lära dig en samtalsmetod som kan hjälpa dig i konsten att starta förändringar.
Tid: Tis 18 maj, kl 18.30-20.00

Kurs: För dig med barn i tonåren (från 12 år)

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

Tid: Tre tisdagar i rad, start 4 maj, kl 18-20

Plats: Både kurs och seminarium genomförs digitalt via Zoom.

Mer info och anmälan: kfstockholm.se/erbjudanden

I samarbete med Mentor Sverige och ABF Stockholm



Vandringspaket på Skytteholm **20 % rabatt**

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

Vandringspaket (mån-lör) ingår

- Lån av ryggsäck, sittunderlag och termos
- Matsäck med smörgås, fikabröd och kaffe
- Trerättersmiddag
- Tillgång till bastu & relax i Sjöpaviljongen
- Boende i del av dubbelrum i Skyttegården
- Frukostbuffé

Tid: Erbjudandet gäller till 31 aug. 2021

Plats: Skytteholm Hotell & Konferens, Ekerö

Medlemserbjudande: 20 % rabatt på ordinarie pris

Läs mer och boka:

kfstockholm.se/erbjudanden

Skytteholm
EKERÖ



Kreativa workshops hos Skillbreak **10 % rabatt**

Välj mellan hundratals kreativa workshops med Sveriges ledande experter inom odling och trädgård, keramik, mat och vin och hantverk.

Majoriteten av Skillbreaks workshops erbjuds digitalt. Experten sänder live från sin studio, trädgård eller ateljé, du deltar hemifrån och ni interagerar med varandra i realtid. Gör 2021 till

ditt kreativa år – ta ett Skillbreak och upplev sann skaparglädje!

Tid: Boka kurser eller köp presentkort senast 31 mars 2021

Medlemserbjudande: 10 % rabatt (Kurser från 100 kr)

Läs mer och boka:

kfstockholm.se/erbjudanden



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 matlagingskurs. 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 eller på vårt instagramkonto @kfstockholm

GOOD FOOD KIDS

Kontaktinfo

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