



För dig som har Coop-kort och bor i Stockholm, Östergötland, Södermanland och Uppsala. Nr 2 • Mars 2024

Mer medlem



Mer Smak flyttar till butiken

Den rikstäckande versionen av tidningen Mer Smak kommer att upphöra, men du som är medlem i KfS och bor i Stockholm, Östergötland, Södermanland och Uppsala kommer att få den även i fortsättningen. Enda skillnaden är att du inte längre får hem den i brevlådan utan får ta ditt ex direkt i butiken när du handlar.



Tidningen kommer även i fortsättningen att vara fylld med inspiration för alla oss som gillar att laga mat, med många smarriga recept för alla smaker.

Nästa nummer kommer i maj/juni och kommer bland annat vara full med goda grilltips. Och så flyttar Mer Medlem in i den med erbjudanden, hållbarhetstips, aktuellt från föreningen och annat som har med ditt medlemskap i KfS att göra.

Mer Smak är kostnadsfri för dig som är medlem, oavsett hur mycket du handlar för. Ta bara en tidning och lägg den på bandet eller skanna den själv innan du stoppar den i kassen. Den som inte redan är medlem får betala för den. Fast då är det så klart smartare att bli medlem och få en massa andra fördelar på köpet.

Det är alltså dags att säga tack och hej från Mer Medlem. Vi ses i Mer Smak!

*Vårvarma hälsningar
Konsumentföreningen Stockholm*

Vi fortsätter med vårt digitala medlemsbrev en gång i månaden. Får du det inte redan så logga in på coop.se och aktivera valet "Utskick från Coops medlemsprogram" under "Utskickinställningar". Och på kfstockholm.se hittar du alla aktuella erbjudanden och kan läsa det mesta om medlemskapet i KfS.

P.S.



Foto Eva Hildén



Många bra idéer har kommit från medlemmarna genom åren. Här är några exempel.



Många bra idéer

Idag tar vi djupfryst mat, datummärkning och självscanning för självklarheter, men visste du att det var Coop, eller på sin tid KF och konsumentföreningarna, som var först ut med dem.

MÅTTSATSEN, STEKTERMOMETERN och VÅR KOKBOK lanserades av KF:s Provkök, och sedan 2014 säljs det inte några ägg från burhöns i Coop vilket är ett direkt resultat av vårt medlemsinflytande. Det var medlemmar som skrev motioner och på olika sätt protesterade mot hur livsmiljön såg ut för burhönsen, som banade väg för beslutet.

Varumärket ÄNGLAMARK föddes 1991. Också det efter initiativ från våra medlemmar som håller hållbarhet högt. Änglamarksprodukter är KRAV-ekologiska eller miljöcertifierade, vilket garanterar tuffa krav vad gäller djurvälstånd, miljö

och hälsa, klimat och bättre arbetsvillkor.

Ett av de senare exemplen på hållbara innovationer, som startade som en idé från en medlem, är HÅLLBARHETSDEKLARATIONEN som du hittar i Coop-appen och på coop.se. Den bedömer hur mycket eller lite en produkt påverkar klimat, miljö och samhälle utifrån tio olika områden. Till exempel risken för negativ påverkan på biologisk mångfald eller bristfälliga arbetsförhållanden vid produktionen. Information som många konsumenter vill ha, men som är svårt att hitta. Hållbarhetsdeklarationen är som första hjälpen för dig som vill äta mer hållbart.

Hans Brunnberg, Bromma

Tidigare förtroendevald i KfS, och en av de som fick Coop att sluta sälja ägg från burhöns.

Hur kom det sig att du kämpade för hönsen?

– Jag började värna extra om djuren samtidigt som jag blev vegetarian i flera steg. När jag fick veta att varje burhöna bara hade motsvarande en A4-sida att röra sig på, var jag tvungen att agera.



HANS BRUNNBERG

TÄVLING!

Tio vinnare får 100 kr i presentcheck på Coop.

Vad betyder treklövern?

Ta en extra titt på kvittot nästa gång du handlar i Coop. Om några av varorna har en treklöver bredvid sig så betyder det att... ja vadå? Vad betyder treklövern på kvittot? **Lämna ditt svar** senast 14 april 2024 på kfstockholm.se/tavling eller skicka ett vykort till KfS, Box 3259, 103 65 Stockholm.

Rätt svar i förra numret: Insatsen för att bli medlem är 100 kronor.



Läs mer om studien och se filmer om resultaten på gih.se/hjarnhalsaikolan



Ger bra matvanor friskare kropp och knopp?

Det behövs mer kunskap för att kunna ge välgrundade råd om hur våra matvanor påverkar hjärnhälsan, det vill säga psykisk hälsa, kognitiva förmågor och skolprestation. Det konstaterade GIH och lät ett forskarteam genomföra en studie av över 1.100 sjundeklassare under hösten 2019, där ungdomarna fick fylla i en matdagbok och svara på frågor om sina matvanor. Under 2023 genomförde teamet även en labbstudie för att undersöka hur frukostätande, speciellt nitratrik frukost såsom rödbetor, spenat och ruccola, påverkar transport av syre till hjärnan och kognitiva förmågor som inlärning och minne.

Björg Helgadóttir, biträdande lektor vid GIH, är en av forskarna som genomförde studien.



BJÖRG HELGADOTTIR

Vilka är de tre viktigaste resultaten?

Studien visade att de flesta ungdomarna hade bristfälliga matvanor med för lågt intag av frukt och grönsaker, och många hade oregelbundna frukostvanor.

En annan intressant observation var att en mer varierad kost var kopplad till högre livskvalitet.

Dessutom tyder resultaten från den experimentella studien på att nitratrik frukost kan ha positiva effekter på transport av syre till hjärnan, vilket i sin tur kan hjälpa ungdomar att prestera bättre i skolan.

Vad kan jag som förälder göra?

Var en bra förebild! Ät hälsosamma måltider tillsammans och skapa rutiner, inte minst kring frukost. Till exempel kan du servera skurna grönsaker med dip innan maten när hungern är som störst. Undvik stora mängder sötsaker och snacks hemma och försök i stället engagera dina ungdomar i val av hälsosamma snacks. Till exempel genom att erbjuda skuren frukt när ungdomarna har sin skärmtid.

Vad händer nu?

Flera spännande forskningsfrågor planeras bland annat om hur intag av vissa vitaminer är kopplade till psykisk hälsa.

Coop Daglivs bäst på pant till Vi-skogen

2.135.902 kr – så mycket skänkte medlemmarna i KfS till Vi-skogens arbete via Biståndsknappen under 2023. Det motsvarar 85.436 träd. De träd som Vi-skogen planterar bidrar till minskad fattigdom, ökad biologisk mångfald och bättre klimat.

Statistiken för 2023 visar att den butik som samlat in mest pant till Vi-skogen i vårt område är Coop Daglivs i Stockholm med 50.560 kronor och 2.022 planterade träd. På andra plats kommer Coop Skeppet på Lidingö med 45.336 kronor och 1.813 träd.

Vi-skogen planterar inte vilka träd som helst. Metoden som används kallas för agroforestry



Agroforestrybönderna Charles Mashaka och Agnes Joseph i Tanzania med sina trädplantor. Foto Mark Wahwai.

och går ut på att plantera träd i jordbruk. Träden gör jorden mer fertil och trädens rötter drar till sig fukt, vilket gör att skördarna blir större och mer motståndskraftiga mot extremväder som torka. Vi-skogen arbetar i Kenya, Uganda och Tanzania. Det är länder där klimatförändringarnas effekter är tydliga med uteblivna skördar för landets småskaliga bönder och brist på vatten och mat. I det läget är de träd som Vi-skogen planterar livsavgörande.

Ägarombuden lyssnar på dig

Ägarombuden företräder alla medlemmar i föreningen och fungerar som länk till KfS och våra butiker. Kontakta dem om du har synpunkter eller förslag på hur KfS och våra butiker kan bli ännu bättre genom att skicka ett mejl till kontakt@kfsombud.se. Ange i ämnesraden om det gäller en speciell butik eller speciellt område. Läs mer om ägarombud på kfstockholm.se/agarombud



JENS LANVIN,
omvärlds- och framtidsanalytiker,
styrelsemedlem i KfS och Coop Butiker & Stormarknader

”Vi vill handla online och ha upplevelser fysiskt.”

Jens Lanvin kallar sig för omvärlds- och framtidsanalytiker. Han spanar ständigt framåt och eftersom han är styrelsemedlem både i KfS och Coop Butiker & Stormarknader så har han rätt bra koll på trender och tecken på hur handeln kan tänkas se ut framöver. Men vad tror han då?

– JAG TROR VI kommer att få nya samarbeten i dagligvaruhandeln. Vissa saker kan bli så mycket effektivare och det skapar mer trygghet i vårt samhälle än när flera företag ska sköta samma sak var för sig, säger Jens Lanvin.

Han tror också att vi får färre bemannade butiker, men samtidigt fler kanaler att välja mellan såsom hämtaskåp, hemkörning, hämta hos andra kedjor och mer näthandel.

– HANDEL ÄR ONLINE. Upplevelser är fysiskt.

Med det menar han att när vi bara ska fylla på förrådet med pasta, toapapper och krossade tomater så köper vi det på nätet. Men när vi vill bli inspirerade, känna och klämma, handla färskvaror och något extra gott till helgen – då är det den fysiska butiken som gäller.

DET HÄR VISAR sig också i citykärnan. Butikerna blir färre medan antalet kaféer och restauranger blir fler. Och museer, konst och kultur vill man helst uppleva på riktigt.

Och så har vi det här med branschglidningen, som innebär att livsmedel inte bara finns i matbutiken längre. Du kan köpa pasta och inlagd gurka hos ÖB, kakor och choklad på Rusta, godis och vatten på Apoteket.

– När kolonialvarorna finns till lågpris överallt blir det ännu viktigare att vi kan erbjuda upplevelser och matglädje i våra Coop-butiker.

Hur kommer då Stina Stinsson, 32 år, med barn och hund i Norrköping att handla mat i framtiden? Jo det beror framför allt på boende, bil och familjesituation. Det styr vårt beteende. Om hon bor centralt handlar hon det dagliga nära bostaden. Har hon bil kanske hon åker och storhandlar en gång i veckan. Är hon ensamstående, utan bil och har ont om tid – ja då funkar det bäst att handla på nätet.

AI DÅ? FÖRKORTNINGEN som är på allas läppar just nu. Jodå, den får förstås en stor roll även inom handeln.

Du tar din kundvagn, väljer dina varor, packar ner dem och går hem. En kamera identifierar dig, registrerar vad du handlar och sedan dras beloppet automatiskt från ditt konto. Dina inköp analyseras och vid nästa besök kan AI hjälpa dig att handla mer hållbart och hälsosamt anpassat till just dina förutsättningar.

Och matkedjan tar hjälp av AI för att se till att det finns personal där det behövs, att pris och sortiment är anpassat till butiken och att butikerna etableras på rätt ställen.

Många varnar för AI och vad det kan föra med sig.

– Två saker är viktiga när det gäller AI, säger Jens Lanvin. Alla vi som använder oss av AI måste ha kunskap och förstå att vi har ett ansvar. Och det krävs regleringar. Vi måste lita på att våra folkvalda reglerar AI på ett smart sätt.

NÄR DET GÄLLER Kooperationen så menar han att idén är helt rätt för framtiden.

– Många tillsammans är en nyckel för att visa styrka och kunna påverka. Men vi måste erbjuda fler sätt att engagera sig. Stämmor och motioner i all ära, men det måste också gå att påverka via Facebook, knapptryck, eller bara ett mejl.

”Butikerna blir färre medan antalet kaféer och restauranger blir fler. Och museer, konst och kultur vill man helst uppleva på riktigt.”



för dig som medlem

Dina erbjudanden!



Alla erbjudanden finns på kfstockholm.se/erbjudanden och i QR-koderna.

SEMINARIUM



Föräldraseminarium om ADHD och ADD: Låt hjälten hantera sin superkraft

Mentor ger dig kunskap och verktyg för att stötta barn och ungdomar med ADHD/ADD.

- ABF Stockholm 16 maj, kl 18.30-20.00
- Digitalt 29 maj, kl 18.30-19.30.

Läs mer och anmäl dig på kfstockholm.se/erbjudanden



Påskguide till påskbuffén

I vår smarta portionsguide ser du hur mycket lax, kokta ägg, sparris med mera du ska beräkna till påskbuffén om du vill slippa rester. Här finns också bra tips för dig som vill laga mer vegetariskt till gästerna.

Ladda ner din Påskguide på: kfstockholm.se/paskguide



100 KR
rabatt

Spring tillsammans

Lördagen den 4 maj är det dags för löparfest för både vuxna och barn när Coop Kungsholmen Runt går av stapeln i Stockholm.

Som medlem får du 100 kr rabatt till 10 km och halvmaran.

Läs mer och anmäl dig på kfstockholm.se/erbjudanden

Lätt att göra gott

Det ska vara lätt att göra gott. Därför har Coop skapat "Bistånd på köpet", en tjänst som gör att slutsumman automatiskt avrundas upp till närmaste krona när du betalar med Coop Matkonto eller Coop Mastercard. De extra örena går till We Effects viktiga arbete för att utrota den hunger som idag drabbar var tionde människa i världen.

För varje enskild medlem gör örena ingen betydande skillnad, men tillsammans blir de till miljoner. Bara under det senaste året har KfS medlemmar skänkt cirka 2,2 miljoner kronor till We Effect. Pengar som gör

stor skillnad för människor som lever i fattigdom.

– Tack vare KfS medlemmars generösa stöd genom "Bistånd på köpet" har vi kunnat hjälpa hundratusentals bönder i några av världens fattigaste länder att odla mer och bättre mat, trots ett torrare klimat, säger Anna Tibblin, generalsekreterare för We Effect.

För kaffebonden Dinah Walyuba i Uganda har stödet via We Effect inneburit att hon kunnat fördubbla sin skörd, från två till fyra säckar kaffeböner. Nu har familjen råd att köpa den mat de behöver och Dinah har också kunnat betala barnens skolvgifter med sin ökade inkomst. Foto Catherina Waking'a.



Läs mer och anslut dig på
COOP.SE

Ansvarig utgivare:
Malin Pellborn, KfS.
Redaktör: Lena Aronsson, KfS.
Layout: AD Design.
Tryck: Strålfors, Ljungby.

Kontaktinfo: KfS, Box 3259,
103 65 Sthlm. Tel 08-714 39 60
info@kfstockholm.se
kfstockholm.se
Medlemsservice:
Frågor om medlemskap
tel 0771-17 17 17, val 2 + 2,
vardagar kl 8-18.
medlemsservice@kf.se

KfS – Din konsumentförening

Vi är ägare till Coop-butikerna i Stockholm, Östergötland, Södermanland och Uppsala. Vår viktigaste uppgift är att göra Coop så bra som möjligt för våra 1,3 miljoner medlemmar. Vår övertygelse är att vi tillsammans bidrar till ett mer hållbart samhälle. Coop-kortet ger dig poäng, erbjudanden och inflytande.

