

Fullkorn ger full koll

Vitt bröd och limpor blir allt näringsfattigare. Det visar ett test i Göteborgs-Posten. För att få i dig de flesta näringsämnen – ät mer fullkornsbröd.

GP testade sex vanliga brödsorter: Pågens ”Jättefranska”, Fazers ”God i kvadrat”, Schulstads ”Solrostoast”, Polarbröds ”Rågkaka”, Skogaholms ”Delikatesslimpa” och Pååls ”Påålslimpan”.

Ett mörkare bröd kan uppfattas som nyttigare än ett ljus, men det beror på vilket mjöl som används. Av de sex testade innehöll Fazers ”God i kvadrat” mest järn och magnesium – nästan dubbelt så mycket som de övriga - och en hyfsad vitaminhalt. Högst halter av B-vitaminerna tiamin och niacin hade Pågens och Pååls bröd, som är ljusare än Fazers. Det beror på att deras mjöl kommer från Lilla Harrie valskvarn, som är en av de få kvarnar som vitaminberikar siktat mjöl.

Mineraler och vitaminer finns naturligt i spannmål, men försvinner när vete och rågmjöl siktas. Tidigare fanns en frivillig överenskommelse om att berika det siktade mjölet med B-vitaminer och järn, men det har de flesta kvarnar slutat med. För att vara säker på att få i sig de viktiga B-vitaminerna och järn bör man därför äta fullkornsbröd.

– Men, faktum är att svenskarna föredrar vitt bröd framför fullkorn, så vi vill att det siktade mjölet återigen vitaminberikas, säger Louise Ungerth, chef för konsumentfrågor på KFS.



”God i kvadrat” från Fazer innehåller mest järn och magnesium av de bröd som testats av GP.

Mest järn och magnesium: Fazers ”God i kvadrat”
Mest B-vitaminer (tiamin och niacin): Pågens ”Jättefranska”, följt av Pååls ”Påålslimpan”. Båda är vitaminberikade.
Minst magnesium: Pågens ”Jättefranska”
Minst järn: Skogaholms ”Delikatesslimpa”
Minst vitaminer: Polarbröds ”Rågkaka” och Schulstads ”Solrostoast”

Intresserad av att påverka, informera och engagera?

Är du intresserad av konsumentfrågor? Upprörs du över livsmedelspriser, av att det finns för lite ekologiska varor att välja mellan eller vill du sprida information om Konsumentföreningen Stockholms arbete mot burhönor? I mars är det dags att välja nya medlemsråd och du har möjlighet att engagera dig!

Medlemsråden kan ses som en länk mellan kunder och Coops butiker. I och med bildandet av Coop Norden så kan avståndet mellan den enskilde medlemmen och affärsverksamheten kännas långt, och utrymmet för inflytande över vad som händer i butiken är inte lika stort som tidigare. Men, medlemsråden har en mycket viktig roll att fylla! Dels genom att ha en kontinuerlig dialog med butikschefen, dels genom att sprida information och ordna aktiviteter i butiken om aktuella konsumentfrågor. Det blir en viktig del i föreningens opinionsarbete, eftersom många konsumenter nås samtidigt.

I princip har varje butik ett medlemsråd som består av tre till sju personer. Där finns också butikschefen och någon av de butiksanställda representerade. Hur ofta

medlemsråden träffas kan variera från butik till butik, men tanken är att det ska vara ett forum där kundernas frågor och förväntningar diskuteras.

Du får också möjlighet att delta i spännande utbildningar, bland annat inom konsument- och miljöfrågor. Kurskunskaperna kan sedan användas för att genomföra

butiksaktiviteter. Dessutom finns inspirationskällan ”Idékatalogen” på nätet, som innehåller aktiviteter inom miljö, hälsa och bistånd.

Vill du också bli medlemsråd?
Fyll i kupongen nedan och skicka in den före den 15 februari 2003.

Jag är intresserad av att bli medlemsråd

NAMN:.....

ADRESS:.....

.....

TEL DAGTID:.....

MIN BUTIK:.....

Frankeras ej
Mottagaren
betalar
portot

Konsumentföreningen Stockholm
 Box 4050
 102 61 Stockholm

Svarspost
 Kundnummer 110063502

Tematräffar för medlemmar

Må gott med massage och spa!



FOTO: ULF LODIN

Är du stressad, spänd och längtar efter avslappning? **Christer Ugglå och Eva Lundgren** från G15 Kroppsterapier berättar kort om massagens historia, de positiva effekter massage och spa ger och varför de fungerar så bra tillsammans. Du får tips om olika spa-oljor och hur du kan ordna spa hemma billigt och enkelt. Massagegrepp som alla kan använda visas och du får tillfälle att prova olika grepp för nacke och ansikte.

Måndag 3 februari kl.18.00–20.00

ABF-huset, Fabiansalen, Sveavägen 41, Stockholm, (T-bana Rådmanngatan).
Pris: 40 kr (icke medlemmar 60 kr).

OBS! Föranmälan: www.konsumentforeningenstockholm.se, välj förmåner/tematräffar eller skicka ett vykort med namn, adress och telefonnummer till KfS, Box 4050, 102 61 Stockholm. Vi har 60 platser. Anmälan senast den 31/1 2003. Du får bekräftelse om du får plats eller ej. Håll utkik i brevlådan!

Låt hjärtat vara med!



Hur tar vi hand om vårt hjärta på bästa sätt? Lyssna till **Karin Schenck-Gustafsson**, överläkare vid kardiologen på Karolinska Sjukhuset, som bland annat berättar om vår livsstil med mat, motion och stress påverkar hjärtat och vad vi kan göra om våra hjärtan börjar krångla. Aktuell forskning presenteras, inte minst när det gäller kvinnors hjärthälsa.

Tisdagen den 11 februari, kl 18.00–20.00

ABF-huset, Z-salen, Sveavägen 41, Stockholm
(T-bana Rådmanngatan)
Entréavgift 40 kr (icke medlemmar 60 kr)
Ingen föranmälan.
Välkommen!

Kontakt för tematräffarna: Ingbritt Hellqvist, tel: 08-743 55 32, e-post: ingbritt.h@konsumentforeningenstockholm.se

KfS Medlemsservice

020-97 59 59, vardagar 9–17

frågor om medlemskapet, insatser m m

COOP KONTAKT

020-71 10 10, vardagar 9–17

När du har frågor om och har synpunkter på mat, miljö, Coops butiker, Coop MedMera-kortet och innehållet på hemsidan www.coop.se



Vill du bli miljonär?

”Vi måste spela och bli miljonärer! Måste, måste, måste!” Nu för tiden tjarar barn inte om leksaker, nu tjaras det om att föräldrarna ska spela och bli miljonärer. För det är ju så enkelt, och pengar gör en så lycklig.

Åtta gånger blev mitt tv-tittande avbrutet av spelreklam en kväll härförliden. Av all dagliga pappor som efter miljonvinsten på travet plötsligt förvandlas till charmknuttar och bjuder familjen på äventyrsresa till fjärran länder eller något annat skojigt, av greyhoundar som flåsar omkring på kapplöpningsbanor medan kompisgänget står och hurrar i spelkiosken eller så är det pittoreska gotländska gubbar på en strand som har vunnit högsta vinsten på Joker, Keno, eller Skrap-bingo. Och så håller det på, hela tiden.

Är man ute på nätet i godan ro poppar det plötsligt upp ett fönster mitt i nyllet som alldeles oombett propagerar för att man skall spela på travet, Lotto eller någon annan lukrativ inkomstkälla för staten.

Svenska Spel är en av Sveriges största köpare av reklam med nästan 300 miljoner i reklambudget. Av våra disponibla inkomster gör vi av med tre procent på spel. Det kan jämföras med de tretton procent vi lägger på mat. Vi spelar för nästan 4 000 kronor i snitt per person och år. Och eftersom många av oss inte spelar alls, förutom att vi möjligen köper någon Trisslott då och då, måste det vara desto fler som spelar väldigt mycket. Och det är det också. Hundrafemtio tusen människor har problem med sitt spelande i dag. Spelar kanske bort familj, vänner, arbete, hus och ekonomi. Av ungdomar mellan 15 och 17 år uppskattas sju procent ha problem med spelande. Det är faktiskt ofattbara siffror. Det finns ungdomar som kommer hem och har spelat bort 1 500 kronor på Jack Vegas på några timmar, trots att varje insats är högst fem kronor.

Spelintäkterna är en enorm kassako för staten och idrottsrörelsen. Men, av allt vackert som går att läsa på Svenska Spels hemsida kan man nästan förledas att tro att företaget är en ideell organisation som helt och hållet är till för ädla syften. ”Alla är vinnare” anser Svenska Spel. Det anser inte jag.

Reklam för spel, svenska statens spel, får förekomma helt ohejdat och tränger sig på i alla skrymslen och vrår. Men att göra reklam för alkohol är i princip förbjudet. En jäkla dubbelmoral rent ut sagt. Men det är väl för att spelmissbruket inte förorsakar staten lika mycket kostnader i form av sjukvård och sjukskrivningar. Att enskilda människor går ner sig i spelträsket verkar inte bekomma särskilt.

Det är först i dessa dagar regeringen bett Folkhälsoinstitutet om en handlingsplan mot spelberoende. Särskilt glädjande är det att en analys skall göras av vilken betydelse spelbolagens marknadsföring kan ha. Det är inte en dag för tidigt.



Louise Ungertb
chef för konsumentfrågor
Konsumentföreningen Stockholm
louise.u@konsumentforeningenstockholm.se

Hälsoserien

– lär dig mer om balans, rörelse, glädje, tid, energi och relationer!



Intresset för hälsofrågor är mycket starkt i dagens samhälle. Det märktes inte minst på den stora succé som Konsumentföreningen Stockholms föreläsningsserie om hälsa blev under hösten. Träffarna blev snabbt fulltecknade och fick dubbleras!

TEXT: ULRIKA LAMBERTH

– **Gensvaret** var enormt positivt och det är därför ingen tvekan om att vi på nytt ska erbjuda föreläsningar på tema rörelse, glädje, tid, balans, energi och relationer, säger Bengt Johansson, projektledare på Konsumentföreningen Stockholm.

Idén med Konsumentföreningens hälsoserie är att ge våra medlemmar möjlighet att utveckla sin hälsokompetens i sitt eget tempo. Föreläsarna är författare till en serie häften som tagits fram av Korpen och förlaget SISU idrottsböcker. Efter varje föreläsning får du möjlighet att ställa frågor om sådant som du vill veta mer om. Du får också ett aktuellt häfte ur hälsoserien med dig hem, för vidare inspiration.

Rörelse ur olika aspekter tas upp på den första träffen. Media rapporterar allt oftare om de negativa effekter som vårt alltför stillasittande liv har på vår hälsa. Unga män-

niskor i 25-årsåldern har kondition som 50-åringar, allt fler barn är överviktiga och tonåringar drabbas av åldersdiabetes. Duktiga föreläsare berättar om hur vi kan undvika våra bekvämlighetströsklar och komma i form på ett roligt och enkelt sätt.

Ökad kunskap kan leda till bättre kost- och motionsvanor som i sin tur förbättrar din livskvalitet – så passa på och lär dig mer om hur du kan påverka din hälsa. Vi genomför tre träffar på våren under vecka 6, 10 och 14 och tre på hösten på olika platser i och runt Stockholm. Träffarna är öppna för alla intresserade och ingen föranmälan krävs. Pris: 60 kr/föreläsning inklusive material och förfriskningar. Betalning sker på plats. Datum för april-föreläsningarna om relationer kommer i nästa nummer av Mersmak. Datum för hösten är ännu inte fastställda. ●

Föreläsningar i februari – tema Rörelse

Dag	Tid	Plats
Måndagen den 3 februari	18.00–20.00	Villagatan 11, Spinnrocken, f d "Frälsis", Södertälje
Tisdagen den 4 februari	18.00–20.00	Nya Kulturhuset, Centralvägen 3, Upplands-Väsby
Tisdagen den 4 februari	18.00–20.00	ABF, Kommunalvägen 26, Huddinge
Onsdagen den 5 februari	18.00–20.00	Folkets hus, Sturegatan 12, Sundbyberg
Torsdagen den 6 februari	18.00–20.00	KfS Gymnasium, Högbergsgatan 62, Södermalm

Föreläsningar i mars – tema Glädje

Dag	Tid	Plats
Måndagen den 3 mars	18.00–20.00	Villagatan 11, Spinnrocken, f d "Frälsis", Södertälje
Tisdagen den 4 mars	18.00–20.00	Nya Kulturhuset, Centralvägen 3, Upplands-Väsby
Tisdagen den 4 mars	18.00–20.00	ABF, Kommunalvägen 26, Huddinge
Onsdagen den 5 mars	18.00–20.00	Folkets hus, Sturegatan 12, Sundbyberg
Torsdagen den 6 mars	18.00–20.00	KfS Gymnasium, Högbergsgatan 62, Södermalm