



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



NJUT AV NÄRODLAT

På cirka en halvtimmes bilfärd från centrala Stockholm når du ett antal gårdsbutiker. Här säljs närodlat majs, potatis, hallon och annat gott. Gör en utflykt eller låt det närproducerade komma till dig.

Visst smakar äggen godare när du sett hönorna som vräpt dem? Eller träffat bonden som odlat färskpotatisen och kanske även slungat honungen? Intresset för närproducerat växer och i Storstockholms närhet finns ett antal gårdsbutiker med direktförsäljning att besöka.

De som odlar, har djur och förädlar mat i Roslagen, Fjärdhundraland (mellan Stockholm, Uppsala och Enköping) samt i Sörmland har gått ihop för att hjälpa oss att hitta till gårdsbutikerna, eller till bodar där man väger själv och betalar med Swish. Du hittar dem lätt via länkarna nedan. Här finns ägg, kött, rapsolja, ost, glass, äppelmust och mycket mer. Flera har även servering, loppisar och konstutställningar väl värda ett besök. Öppettider och utbud ser du på respektive hemsida.

BONDENS EGEN MARKNAD

För den som inte har möjlighet att ge sig ut på egen hand finns Bondens egen marknad som är en sammanslutning av producenter inom en radie av 25 mil från själva marknadsplatsen. Bönderna som står på marknaden har själva odlat, fött upp eller förädlat det som säljs.

Marknaden startade för drygt 20 år sedan på Katarina Bangata på Södermalm, och senare i Tessinparken på Östermalm, men finns nu över hela landet. Under pandemin har man istället för marknad haft utlämning av förbeställda varor. Under hösten hoppas

arrangörerna att restriktionerna ska göra det möjligt att åter ha marknad.

REKO-RINGAR POPULÄRT

Något som också har spritt sig över landet är de så kallade REKO-ringarna. Reko står för rejäl konsumtion och är ytterligare ett sätt att handla lokalproducerad mat utan mellanhänder. Konsumenter och producenter på en ort går samman och startar en REKO-ring där råvaror och produkter säljs direkt från bonden till konsumenten.

Oftast har man kontakt i en Facebook-grupp där varorna annonseras, beställs och där det anges när och var maten ska hämtas upp. I april 2021 fanns det 235 aktiva REKO-ringar med 870 000 medlemmar i de olika Facebook-grupperna.

Var ligger din närmsta gårdsbutik?

Roslagen, smakaroslagen.se
Fjärdhundraland, fjardhundraland.se
Sörmland, matkluster.se

Bondens egen marknad finns på bondensegen.com och på Facebook.

Information om REKO-ringar finns på hushallningssallskapet.se och på Facebook.

På coop.se finns en särskild flik för lokal mat som du kan få levererad till din dörr.

Närodlat, ekologiskt och svenskt

I Novus aktuella konsumentundersökning Livsmedelsbarometern svarade 70 procent att de är beredda att betala mer för närproducerat, jämfört med 50 procent för ekologiskt. Generellt har intresset för svenskproducerade livsmedel ökat. Hela 78 procent säger sig vara beredda att betala mer för svenskproducerat och märkningen "Från Sverige" uppger många att de tittar efter i livsmedelsbutiken. Kvinnor är generellt mer benägna än män att betala mer för mat som är närodlat, ekologisk och svensk.

Under corona har många blivit medvetna om vår sårbarhet när det gäller livsmedelsförsörjning och en av tre i undersökningen menar att de kommer att handla mer svensk mat även efter pandemin.

Källa: Novus Livsmedelsbarometern 2021



Foto: David Gimlin

Varför handlar du i gårdsbutiker?

Jag är mycket intresserad av mat och av god kvalitet på mat. För mig smakar det bättre när jag vet var maten kommer ifrån och helst vill jag ha träffat bonden. Jag vill också gärna att min son ska förstå hur mat blir till.

Åsa Asp, Åkersberga

Vad säger oss generation Z om framtiden?

Generation Z kallas ungdomar som är födda vid mitten av 1990-talet och senare. Idag är de 15-24 år, en heterogen grupp i alltifrån medievänor till intressen. Uppvuxna med en smartphone i handen finns hela världen inom räckhåll och ju större utbud, desto mer valmöjligheter och kanske krav och förväntningar på den egna prestationen.



Jämfört med tidigare ungdomsgenerationer har generation Z generellt en större oro och dystrare framtidssyn, vilket bland annat förklaras av klimatkrisen och osäkerheten i världen. Ett och ett halvt år med pandemi är naturligtvis också en lång period i en ung människas liv.

– Att generation Z är värderingsdrivna och trygghetsökande har vi sett i ett par år, men det är trender som förstärks under coronapandemin, vilket vi tydligt kunde se i årets Ungdomsbarometer som genomfördes i slutet av 2020, berättar Sara Fröhling Lind som är livsstilsexpert på Ungdomsbarometern.

HÅLLBAR LIVSSTIL

Unga idag är också en medveten generation, med höga krav på att vara påläst, kunna påverka och göra "rätta" val. Detta märks bland annat genom ett stort fokus på kost och hälsa.

– Att leva hälsosamt innebär för de flesta unga att träna regelbundet, sova tillräckligt och äta nyttigt. Men för många innebär det även att göra hållbara livsval, något de bland annat gör genom att resa miljövänligt, handla second hand och återvinna, säger Sara Fröhling Lind.

Många unga är kritiska mot dagens slit och släng-konsumtion som de menar uppmuntras av influencers på sociala medier. En reaktion mot nykonsumtion väcker istället intresse för exempelvis second hand-butiker och influencers med hållbarhetsprofil.

MEDVETNA KONSUMENTER

Engagemanget för miljö och klimat påverkar konsumtionen av allt från kläder och elektronik till vad unga lägger på tallriken. Fyra av tio äter svenskproducerat i möjligaste mån, men även ekologisk och vegetarisk kost väljs av många unga. För att inte nämna hälsosam mat, som är det kanske viktigaste för unga när de handlar mat.

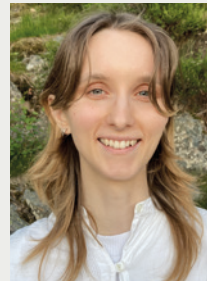
En tydlig förändring de senaste 15 åren är att fler lagar mat själva och äter mindre halvfabrikat. Bland unga finns ett stort intresse för att laga mat hemma tillsammans med vänner, vilket hälften av ungdomarna i Ungdomsbarometern svarar att de tror att de kommer göra mer framöver.

Källa: Ungdomsbarometern 2020

Vad innebär en hållbar livsstil för dig?

Sylvester Roos,
23 år, student

– Jag tänker på små och stora saker varje dag, för att påverka människor, miljö och klimat så lite som möjligt. Allt från att inte slänga mat till att undvika varor som har transporterats onödigt långt eller skadat människor som tillverkat dem. Egentligen tycker jag att för mycket ansvar läggs på individen. Det borde vara företagens ansvar att se till att producera hållbart.



Elin Sjösten
19 år, student

– Jag äter vegetariskt och väljer veganskt när det går, köper bara kläder second hand och känner inget behov att resa så långt bort

att jag skulle behöva flyga. I familjen återvinner vi alla förpackningar och har en biogasbil. Självt åker jag mest kollektivt eller cyklar.

Allt om vego med Gustav Johansson

I vår programserie *Hållbara Kollen* bjuder vi in sakkunniga personer inom hållbarhet för att reda ut frågetecken inom området. I det senaste avsnittet berättar Gustav Johansson om sin resa från hängiven köttälskare till att driva en av Sveriges största vegobloggar och Instagram-kontot @javligtgott med drygt 100 000 följare.

– Tanken med *Jävligt Gott* är att visa på hur mycket god mat det finns och hur enkelt det kan vara att äta och laga mat, utan att basera den på kött. Mitt mål är att göra maten du älskar ännu bättre, hjälpa dig att hitta växtbaserad mat som passar dig så att du ser att det är möjligt att äta mer hållbart utan att göra oppoffringar, säger Gustav Johansson.

Även om du inte har ett uttalat mål att äta 100 procent växtbaserat eller siktar på att bli vegan, kommer du garanterat inspireras av Gustav Johanssons tips och recept och lära dig en hel del om vad du kan åstadkomma med enbart veganska råvaror.

Du hittar alla avsnitt på kfstockholm.se/hallbarakollen



GUSTAVS TIPS TILL DIG SOM VILL BÖRJA ÄTA MER VEGO

1. Börja en liten bit i taget. Du måste inte gå "all-in" om du inte vill. Börja till exempel kaka vego på luncherna.
2. Utgå ifrån bekanta smaker. Köttfärsås, tacos och hamburgare är några av våra populäraste rätter och väldigt lätta att veganisera.
3. Involvera fler, eller gör det till en utmaning. Att börja äta vego tillsammans med sin partner eller som en del av en utmaning förbättrar motivation.



Flytta hemifrån med koll

Ska du flytta för att plugga på annan ort eller fått drömjobbet i en annan stad? Eller äntligen fått möjlighet till en egen bostad inte långt från föräldrahemmet?

Oavsett anledning är det mycket att tänka på. Här sammanfattar vi det viktigaste.

SKAFFA HEMFÖRSÄKRING

Du behöver en hemförsäkring för den adress där du bor. En hemförsäkring täcker inte bara dina saker utan kan även ge skydd för oförutsedda händelser (som kaffe i datorn), om någon skulle kräva dig på skadestånd eller om du skulle behöva anlita en advokat. Många försäkringsbolag har studentförsäkringar till bra pris. Kolla med några olika.

GÖR EN FLYTTANMÄLAN

För att ha rätt folkbokföringsadress måste du göra en flyttanmälan till

Jakob Finnström,
24 år, student,
Telefonplan



Vad var det bästa med att flytta hemifrån?

Att ta steget mot att bli en självständig person, ett sätt att finna sig själv på.

Vad var ditt första större inköp?

Jag hade turen att få många grejer från mina mor- och farföräldrar, men det första jag köpte själv var en kaffemaskin.

Vad har varit svårast med att flytta?

Att vara just självständig – att se till att räkningarna är betalda, att det finns mat hemma och att ta hand om mig själv på ett bra sätt.

Skatteverket. Gör din anmälan innan du ska flytta eller senast en vecka efter att du flyttat. Då gäller din nya adress från den dag du flyttar in. Med bank-id gör du flyttanmälan direkt på skatteverket.se.

GÖR EN BUDGET

Vet du hur mycket pengar du har att röra dig med varje månad? Ofta kostar mat och förbrukningsartiklar lite mer de första månaderna när man måste köpa allting nytt. Hjälp att räkna ut en budget finns till exempel hos många banker och på konsumentverket.se.

BETALA HYRAN I TID!

Det är alltid viktigt att betala hyran i tid. Om du är sen med att betala har hyresvärden rätt att säga upp avtalet och i värsta fall blir du vräkt. Även andra räkningar måste betalas i tid. Om du får en anmärkning kan det bli svårare att få hyreskontrakt, lån och krediter framöver.

EL OCH ABONNEMANG

Betalar du el och bredband separat eller igår det i hyran? Ta reda på vad som gäller i din nya bostad och teckna eventuellt nya abonnemang.

KÖP I ANDRA HAND

Möbler, lampor och köksutrustning behöver inte vara nya. Kolla andrahandsmarknaden – här kan du göra fina fynd som dessutom kan kännas mer personliga än att köpa nytt.

SKAPA EN BUFFERT

Vad händer om kylan går sönder eller mobilen blir stulen? Spara lite pengar varje månad så att du kan klara oförutsedda utgifter.

Student?

Du vet väl att ditt Mecenat-kort ger dig rabatt på Coop och andra erbjudanden.

Tävlingen!



HUR MÅNGA ÅR FYLLER ÅNGLAMARK?

Coops hållbara varumärke Ånglamark har fått många fina priser genom åren och är utnämnt till Sveriges Grönaste varumärke. Sedan 2002 delas även Ånglamarkspriset ut till goda initiativ inom miljö och ekolog. I år fyller varumärket jämna år. Hur många?

Lämna ditt svar senast den 13 oktober 2021 på kfstockholm.se/tavling eller skicka ett vykort till KfS, Box 3259, 103 65 Stockholm.

Vinst: Tio vinnare får två fribiljetter var till Skansen.

Rätt svar i förra numret: Skärmen i butiken kallas Medlemspunkten.

Första hjälpen för dig som vill äta mer hållbart

Coops hållbarhetsdeklaration fungerar ungefär som innehållsdeklarationen, fast i stället för att visa vad varan är gjord av får du fram varans hållbarhetsavtryck. Hållbarhetsdeklarationen bedömer hur mycket eller lite en vara påverkar klimat, miljö och samhälle utifrån tio olika områden, till exempel bekämpningsmedel, biologisk mångfald och djursorg.



DEN ÄR BUSENKELETT ANVÄNDA. GÖR SÅ HÄR:

- 1 Öppna Coop-appen.
- 2 Klicka på symbolen med jordgloben i förstoringsglaset.
- 3 Scanna koden på livsmedlet.

Varför inte testa varorna du har hemma i kylan och skafferiet redan nu? Hållbarhetsdeklarationen finns även på coop.se/handla för dig som handlar mat på nätet.

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.



Vandringspaket på Skytteholm 20 % rabatt

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

I Vandringspaketet ingår lån av ryggsäck, matsäck till vandringen, trerättersmiddag, tillgång till bastu & relax, övernattninng och frukost.

Tid: Bokningsbart måndag-lördag till och med 31 oktober 2021.

Plats: Skytteholm Hotell & Konferens, Ekerö.

Medlemserbjudande: 20 % rabatt

Läs mer och boka:

kfstockholm.se/erbjudanden

Skytteholm
EKERÖ



För föräldrar:

Seminarium och kurser med Mentor Kostnadsfria

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

För dig med barn i förskola och lågstadium

Tid: Tre tisdagar med start 21 sept, kl 18-20

För dig med barn i tonåren (från 11 år)

Tid: Tre torsdagar med start 23 sept, kl 18-20

Seminarium: Tryggare nätvardag

Om ungas nätvanor och hur du som förälder

kan prata med ditt barn om vardagen på nätet.

Tid: Onsdag 13 okt, kl 18.30-20.00

Plats: ABF Stockholm, Sveavägen 41.

Seminarier går även att följa på nätet.

Mer info och anmälan: kfstockholm.se/erbjudanden

I samarbete med Mentor Sverige och ABF Stockholm.

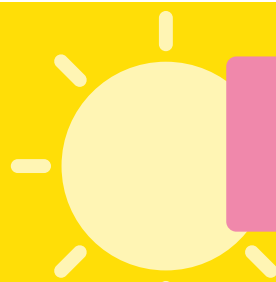
10 DEC
THE SHOW OF CHRISTMAS 2021

ÄNTLIGEN TILLSAMMANS IGEN!

Upplev en härlig konsert på Avicii Arena. Aktuell information om biljettsläpp, artister med mera får du på kfstockholm.se



Reservation för ändrade restriktioner från FHM.



KFS-HELG

28-29
AUGUSTI

PÅ SKANSEN

Läs mer på kfstockholm.se

Med reservation för ändrade restriktioner från FHM/regeringen.



KONSUMENTFÖRENINGEN STOCKHOLM

Kontaktinfo

Kfs, Box 3259, 103 65 Sthlm. 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.