



För dig som har Coop-kort och bor i Stockholm, Östergötland, Södermanland och Uppsala. Nr 6 • Oktober 2022

mer medlem



Släng ihop en omelett, receptidéer på coop.se

KONTAKTA DITT ÄGAROMBUD?

Mejla till kontakt@kfsombud.se.
Skriv butikens namn i ämnesraden.

Du har ett ägarombud

I nästan alla Coop finns ett ägarombud som du kan prata med om du har frågor och idéer som rör butiken och medlemskapet. Tuija Rönback är ägarombud i Coop Enköping. Vad får hon för synpunkter från medlemmarna?

– Det kan handla om sortimentet, man saknar en viss sorts senap eller färsk fisk, medan andra tycker det finns för många sorter senap. En del saknar stolar att vila på och andra undrar varför handspriten inte finns kvar längre.

– Jag återkopplar alla synpunkter till butikschefen och tar reda på svar på de frågor jag fått. Vår butikschef har många bra idéer och lyssnar in de synpunkter jag lämnar.



Tuija Rönback

5 sätt att minska dina matkostnader

1 Skriv en lista och handla en gång i veckan. Gör en matplan för veckan och skriv en inköpslista. Färre besök i butiken innebär färre frestelser. Handla inte mer än du behöver. Handla inte när du är hungrig.

2 Kolla vad du har hemma. Kanske har du redan det du

behöver. Kolla skåp och skafferi så du inte köper ännu en burk bakpulver "för säkerhets skull".

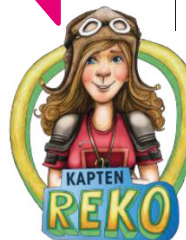
3 Titta, lukta och smaka. Låt dina sinnen avgöra om varan fortfarande går att använda. Märkningen Bäst före innebär att varan håller minst till angivet datum, ofta längre.

4 Ha en restdag varje vecka. Värm upp resterna eller laga något nytt av dem. Pytt i panna eller omelett kan rädda det mesta. Att slippa slänga mat är bra både för miljön och plånboken.

5 Frys in det du inte hinner äta upp. Bröd är perfekt att tina upp vartefter du behöver.

KAPTEN REKOS BÄSTA TIPS

Lägg en termometer i kylan. 4-5 grader gör att maten håller sig fräsch länge.



TÄVLING!

Tio vinnare får 100 kr i presentcheck på Coop.

Vilken märkning? När du köper kaffe, choklad och bananer med den här märkningen bidrar du till bättre arbets- och levnadsvillkor i länder med utbredd fattigdom. Vad heter märkningen? Lämna ditt svar senast 15 november 2022 på kfstockholm.se/tavling eller skicka ett vykort till KFS, Box 3259, 103 65 Stockholm. Rätt svar i förra numret: Ägarombud.



Köpa eller inte köpa kläder?

Under pandemin minskade klädkonsumtionen i Sverige och många av oss har fått en tankeställare kring hur mycket kläder vi egentligen behöver. Men hur agerar vi nu när livet förhoppningsvis återgår mer till det normala?

De allra flesta vet att textilindustrin är en stor miljö- och klimatbov. Före pandemin köpte vi svenskar runt 10 kg nyproducerade kläder per person och år, men hur blir det nu? Kommer vi göra mer medvetna val, titta efter miljömärkningar som EU Ecolabel och Bra Miljöval eller kanske bli bättre på att laga och sy om. Eller köpa mer second hand?

En start kan vara att göra en garderobsrensning. Finns det plagg som du inte har använt på många år och passar det du har ihop? Hela och rena kläder kan du sälja eller lämna till klädsamling. Utslitna textilier ska inte slängas i soporna, utan lämnas till kommunens insamling av textilavfall.



FRÅGOR

3 frågor om kaffepriset

MATHIAS LANDIN, inköpschef för kaffe på Coop

Vad beror den kraftiga höjningen av kaffepriset på?
Till största delen beror det på dåliga skördar i Brasilien. Frost är en av orsakerna som i sin tur ledde till ökad osäkerhet och spekulationer på den globala råkaffebörsen. Andra faktorer som påverkar priset är ökade transportkostnader och att det råder brist på containrar i sviterna av pandemin.

KAFFE är en känslig råvara och för att få goda skördar krävs det ett klimat som är både varmt och har lagom mängd nederbörd.



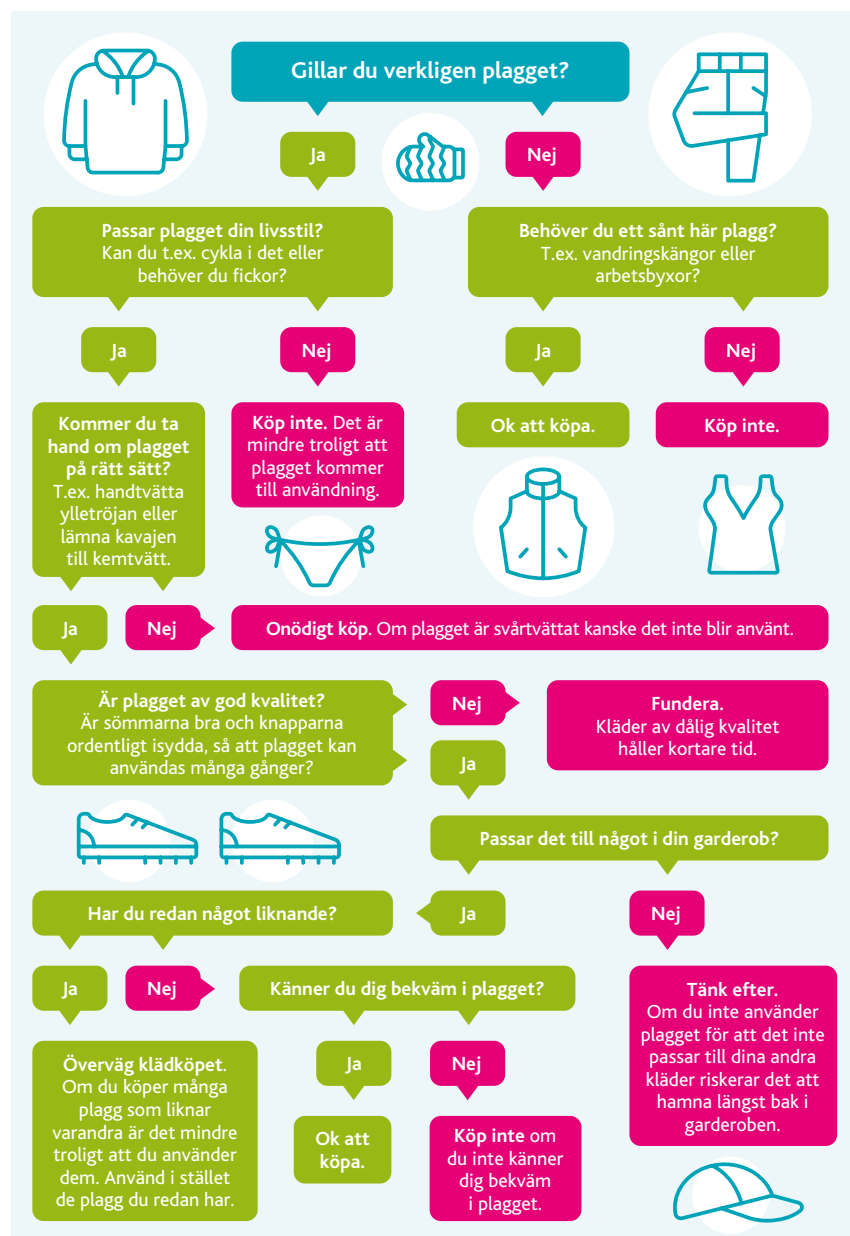
Om det exempelvis är extremväder i Brasilien som påverkar kaffeskörden, hur lång tid tar det innan det påverkar priserna i butik?

Det tar normalt ganska lång tid eftersom priset inte kommer fullt ut förrän kaffet har skördats, hanterats, transporterats och nått butikerna. Men det kan även gå snabbare, till exempel om spekulationer på råvarubörserna tar fart och man siar att efterfrågan kommer att överstiga tillgången.

Hur ofta ändrar Coop priset på kaffe i butikerna?

Ungefär var tionde vecka. Kaffepriset i butik beror på de globala inköspriserna på råkaffe. Där kan det vara stora rörelser och därför ändrar vi på Coop priset efter behov.

Illustration med inspiration från danska samvirke.dk



MARKUS LINDGREN,
Tf stormarknadschef på Stora
Coop Bromma Blocks

”Mer kärlek bakom vårt eget varumärke”

STORA COOP BROMMA BLOCKS är ett matmecka. Med eget bageri, egna kockar och en saluhallsliknande deli finns här allt en matintresserad kund kan önska sig. Dessutom har den rymliga butiken ett trumfkort – Brommas Egna – 250 olika butikslagade såser, knäckebröd, pajer, desserter, inläggningar, färdigrätter med mera.

– Jag är väldigt stolt över våra egna produkter, säger Markus Lindgren som är tf stormarknadschef, och så tror jag att alla som jobbar här känner. Vårt eget varumärke bidrar dessutom till en fin laganda och god lönsamhet.

Brommabutiken är en av Coops absolut största i Sverige. Kundkretsen är berest och har höga förväntningar. Sortimentet ska vara både djupt och brett. Här rullar leveranserna in, sju dagar i veckan.

Trots detta jättemaskineri tror Markus Lindgren att kunderna uppfattar butiken som personlig eftersom bagare, kockar och kallskänkor gärna ger mattips och talar sig varma om de egentillverkade produkterna.

– Vi skapar något unikt för kunden och det särskiljer oss från konkurrenterna eftersom vi i hög grad annars har samma sortiment. Det är härligt att höra en kund berömma vår prinsessårta som hen bjöd på i helgen, eller fråga efter en sås som grannen rekommenderat.

EN ANNAN FÖRDEL med de egentillverkade varorna är att de minskar butikens svinn. Har det blivit mycket grekiskt lantbröd över ena dagen breds det med kryddsmör, gräddas i ugn dagen därpå och blir ett gott vitlöksbröd. En lite för stor beställning av aubergine blir aubergine-lasagne eller moussaka och får sällskap av grönsaker med skönhetsfel. Och om rätterna säljer bra och blir uppskattade blir de återkommande inslag i färskvarudisken. Kärleken till maten, kunskapen om råvarorna och dialogen mellan kockarna och färskvarupersonalen menar Markus Lindgren ger en stolthet i arbetet som i sin tur bidrar till den goda stämningen i butiken.

Markus Lindgren framhåller också att det är färre tillsatser i produkterna som bär loggan Brommas Egna. Det gör att de har kortare hållbarhetstid, men å andra sidan behöver de inte lagras och transporteras till butiken. Så snart en västerbottenpaj är gräddad ligger den i hyllan till försäljning.

– Jag hävdar att våra egna produkter är godare, bättre och färskare än det vi köper in från andra leverantörer, avslutar Markus Lindgren.

”Smaker,
dofter, puls.
Det ska vara en
upplevelse att
handla hos oss.”



”COOP
BAKOM
KULISSERNA”
– på besök i
Bromma
Blocks

för dig som medlem

Dina erbjudanden!



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

20 % RABATT



Snövit – The Musical

Bröderna Grimms klassiska saga för alla äventyrslystna, musik- och sagoälskande familjer.

Plats: Uppsala, Västerås, Stockholm

50 KR RABATT PÅ HYRAN



Hyr på Hygglo

Behöver du en drönare, vedklyv eller ett släp? Det här och mycket mer finns att hyra på Hygglo.

Tid: Gäller hela 2022

FRI ENTRÉ
6 nov



Foto Skansen/Jonathan Lundkvist

Skansen

Ta med Coop-kortet och familjen. Fri entré för upp till två vuxna och fyra barn.

Tid och Plats: Skansen, Stockholm.
Söndag 6 nov 2022.

20%
rabatt



Vandringspaket på Skytteholm

Matsäck i rygga, entré till Nordic Spa, trerättersmiddag och del i dubbelrum.

Tid och Plats: Skytteholm, Ekerö.
Ankomst mån-fre t.o.m. 30 nov 2022.

40 % RABATT



LegalFriend ger hjälp med avtal

Vill du skriva samboavtal, testamente eller en framtidsfullmakt? Enklare vardagsjuridik och fast pris hos LegalFriend.

Tid: Gäller hela 2022

KOSTNADSFRITT



För föräldrar

Kurs: För dig med barn i tonåren
Tid och plats: Digitalt via Zoom, kl 18-20. Tors 10 nov, tis 15 nov och tors 24 nov 2022.

Föräldraseminarium:

Tala så barnen lyssnar
Tid och plats: ABF Stockholm 17 nov.
På webben 28 nov.

Ansvarig utgivare:
Helen Persson, 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,
www.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 1,2 miljoner medlemmar. Vår övertygelse är att vi tillsammans bidrar till ett mer hållbart samhälle. Coop-kortet ger dig poäng, erbjudanden och inflytande.

