

Bli en del av konsumenternas egen organisation!

Vi är en självständig, obunden, fristående och *konsumentstyrd* konsumentorganisation som inte är beroende av fackföreningar, handelsblock, politiska partier eller näringslivet, inte heller några andra organisationer - delar du den uppfattningen är du välkommen att vara med. Tillsammans kan vi göra ännu mer och det är då vi får "**muskler på marknaden**".

Bli medlem och få Köksskolan

Du blir individuell **medlem** genom inbetalning av en medlemsavgift som är **200 kronor för 12 månader till plusgiro 638 20 78-1** (Sveriges Konsumenter i Samverkan).

Då ingår KONSUMENTrapporten om du har e-post eller tidningen Vi Konsumenter (4 nr/år) med vanlig postutdelning.

I avgiften ingår boken Köksskolan, som du verkligen har nytta av (167 sidor).

Som medlem kan du bl a vara med i projektet

FRAMTIDENS MAT på konsumenternas villkor

vi samlar in tips och idéer och kompletterar hela tiden vår kravlista med vad flertalet framför. Det blir underlaget till annonserna som vi ska börja publicera i olika tidningar under aktionen "Folkupproret Rädda vår Mat"

Så här kan du som konsument vara med och påverka din ekonomi, samhället och marknaden, miljön och klimatet – läs på baksidan här!

Läs mer och följ utvecklingen på <http://www.konsumentsamverkan.se>

Eller prenumerera på något av våra nyhetsbrev

KONSUMENT *rapporten*

Informationsbrevet för snabb och löpande information som berör oss konsumenter.

Du får den minst 2 gånger i månaden direkt till din e-post.

Sätt bara in 110 kr på pg 638 20 78-1 och ange "KR".

OBS! Om du blir medlem och har e-post ingår KR i medlemsavgiften.

Snabba KonsumentNyheter SKN

som kommer **gratis** 2 gånger per månad till din e-post..

Snabb och löpande information som berör oss konsumenter.

SKN beställer du direkt på vår hemsida <http://www.konsumentsamverkan.se>



Sveriges Konsumenter i Samverkan

- Box 88, 577 22 Hultsfred Tel 0495-498 34, 413 15 e-post skis-h@konsumentsamverkan.se
- Tegelviksgatan 40, 116 41 Stockholm Tel 08-556 92 410 e-post skis-s@konsumentsamverkan.se

ge detta blad till någon annan när du läst det!

Så här kan du som konsument vara med och påverka din ekonomi, samhället och marknaden, miljön och klimatet !

- Välinformerad väljer du lättare och bättre
- Samverkan även lokalt sporrar och stimulerar
- Du får tips i nyhetsbrevet och på vår hemsida samt som medlem en verktygslåda
- Handla nära, ekologiskt och rättvist och så oförstört (ej förädlat) som möjligt
- Försök att i lokala grupper handla gemensamt från lokala odlare/producenter
- Hjälptill och testa varor i mindre lokala grupper och skicka in det så sammanställer vi det så alla kan dra nytta av många lokala grupperns tester
- Jämför priser mellan butiker och förpackningsstorlekar, färdiga listor finns
- Se upp med de billigaste varianterna, du blir ofta lurad
- Bilda ett matlag på 5 personer på jobbet, där var och en ansvarar för maten en dag i veckan och bjuder de andra. Bekvämt, stimulerande och en stund för ”analys”. Gör en produkttest per vecka där ni jämför olika varianter av något
- Stoppa reklamen till din brevlåda
- Ta med egen kasse till butiken
- Ha lista med dig på vad du ska handla
- Skaffa dig E-nummerguiden, se vår hemsida
- Kolla innehållsförteckningarna och alla E-nummer, börja med att välja bort E621, smakförstärkaren glutamat
- Se upp med ”sista förbrukningsdag”, vet du hur det ska hanteras slipper du slänga en massa mat, alternativt kan du handla med 30 – 50 % rabatt
- Lär dig smaka och lukta, ”bäst före” är inte sämre efter. Släng inte i onödan!
- Lär dig räkna ut priset per 100 kcal. Det finns mat mellan 1:- till 20:- per 100 kcal och då upptäcker du vad du kan tjäna skattefritt på att laga din egen mat
- Lämna de färdiga maträtterna, kylda eller frysta, kvar i butiken. Din frysfrys har du bättre nytta av för din hemlagade när du gör storkok
- Handla mindre ofta men ha alltid råvaror hemma
- Börja upptäcka böner och linser. Du kan beställa vår ”bönbok”
- Undvik läsk och softdrinkar, färdigblandad saft och juice på flaska/tetra
- KONSUmindre är alltid en bra tanke, undvik det du INTE behöver
- Sprid flygbladet om Folkupproret ”Rädda vår Mat”

Har du flera bra tips, skicka in dem så alla kan få del av dem!
Kanske gör vi en samling på 365 goda råd, ett per dag.