

### **Nya nyckelhålet blir nyttigare**

Mindre salt och socker och mer fullkorn är några av kriterierna för nya nyckelhålet. Förslaget är ute på nordisk remiss med förhoppning om att vi skall få gemensamma regler. Redan nu finns nyckelhålet på oliv- och rapsolja eftersom de innehåller nyttigt fett. Feta livsmedel kan alltså vara nyckelhålmärkta om de innehåller nyttigt fett.

### **Bra matvanor.**

Visst vet de flesta av oss vad bra matvanor är. Nu har Livsmedelsverket gjort en undersökning som bekräftar detta. Men varför gör vi inte som vi lär? Vi äter för lite frukt och grönt. Vi bör äta fisk två gånger per vecka. Ät mindre socker och salt. Välj nyckelhålmärkt . ÄT VARIERAT!

### **Viltfångad Östersjölax.**

Halterna av dioxin och PCB är fortfarande så höga att man avråder barn, ungdomar och kvinnor i fertil ålder från att äta viltfångad lax och strömming mer än två till tre gånger per år. Övriga vuxna kan äta sådan fisk en gång i veckan. Fisken får inte exporteras till övriga Europa och EU kräver att svenskarna är informerade om riskerna .

### **Ännu ett gammalt matlarm.**

Det är fortsatt höga halter av akrylamid i en del livsmedel och Livsmedelsverket tycker att producenterna inte gjort vad de borde kunnat göra. Bland annat fullkornsbröd har fortfarande höga halter men nyttan med fullkorn bedöms ändå större än risken med akrylamid. Inom EU arbetar man med att få fram ett gemensamt gränsvärde.

### **Matsvinnet.**

Det är alldeles för få kommuner som samlar in matavfall. Det kan tas till vara och ge biogas som blir ett miljövänligt bränsle till bilar. (I den kommun jag bor lägger vi matavfall i särskilda bruna våtstarka ppåsar, vilka sedan läggs i särskilda soptunnor. Fungerar utmärkt!).

### **Ursprungsmärkning?**

Läget just nu är att EU avslagit förslaget om ursprungsmärkning på allt kött, inte bara nöt som nu. Europaparlamentet vill riva upp beslutet och hoppas att även gris och fågel skall märkas med var djuren är uppfödda slaktade och styckade. I början av februari kommer beslutet. Vi får hoppas att det går i konsumenternas intresse.

### **Konsumentvägledarnas valigaste ärenden.**

Under det gångna året har det varit mest klagomål på telefoni, internet- och hantverkstjänster. Det handlar bland annat om reklamationer och aggressiv marknadsföring,. Även ärenden om hushållsprodukter och resor är vanliga ärenden. Finns det ingen konsumentvägledare i din kommun så hjälp till och påverka så att det blir en.

### **Identitetskapningar allt vanligare**

Hitintills har det varit yngre och personer i vissa delar av landet som drabbats men nu sprider det sig och allt fler äldre blir utsatta. Under 2012 anmäldes bara i Stockholm 20.000 bedrägerier vilket också gäller bluffakturor och annonssajter.

Det stjäls id-kort och sedan kan man ta ut kreditkort i den bestulna personens namn. Bedragaren bevakar sedan brevlådan och plockar upp såväl kortet som koden och sedan är det bara att handla. Sätt lås på villabrevlådan!

Lägg inte papper med person- och kontouppgifter i pappersinsamlingen.

Håll koll på id-handlingar och lämna aldrig ut personnummer, kontouppgifter via telefon eller mail.

Om du drabbas: spärra dina personuppgifter hos kreditupplysningsföretagen..

Kontakta banker och företag som bedragaren kan ha haft kontakt med.

Polisanmäl!

Oftast skrivs kraven av om man inte varit slarvig med sina handlingar men det ställer till en hel del besvär innan allt är upplårat.

Så var noga med dina handlingar!

(Konsumentföreningen Stockholms medlemsblad)

### **Matens hållbarhet**

Rätt temperatur i kylskåpet är högst 5 grader då håller maten sig fräsch mycket längre. Lita på smak och lukt och avgör om det skall slängas. På

[www.slangintematen.se](http://www.slangintematen.se) finns råd om vad som gäller för förvaring av mat.. (KfS medlemsblad).

### **Ekomjolk-pris**

Enligt ARLA är inköpspriset 1:26 högre för eko-mjolk än vanlig konventionell mjolk. Är prisskillnaden i butiken större är det handlaren som får lite extra.

Ingrid Lodén

[ingrid@loden.se](mailto:ingrid@loden.se)