

Tack för ett positivt år!

Det har varit ett spännande år för oss alla och vi glädjer oss åt alla uppskattande reaktioner både över vårt arbete och över tidningen. Vi tackar alla läsare och annonsörer som möjliggjort utgivningen av Vegetar. Vi tackar också CEWE-förlagets personal och andra medarbetare som hjälpt oss göra tidningen till vad den är.

På återseende 2001.
Hjärtliga hälsningar
Kurt Svedros
Ordförande

Gröna alternativet

Vi har nu lämnat hösten med dess fina skördetid bakom oss och närmar oss de karga vintermånaderna. Tack vare denna skördetid har vi nu svenska rotfrukter och svensk frukt i riklig mängd och av god kvalitet.

Ett grönt julbord presenteras av Anna-Lisa Stenudd i detta nummer. Det är fyllt av smaklig och rolig mat som alternativ eller komplement till det konventionella julbordet. Vi ser med glädje att både myndigheter och många unga ser den gröna linjen som något positivt, inte bara ur hälsosynpunkt utan som en del i vårt arbete för vår miljö och ur solidarisk etisk synpunkt.

Det gröna alternativet inkluderar mer rörelse och större vaksamhet mot tobak och alkohol - en sundare, roligare livsstil. Vi erbjuder något positivt som ett alternativ till den kommersiella drogkulturen som skapas av cyniska, kommersiella intressen. Vi vill inte med pekpinna tala om hur och vad man ska göra, utan erbjuda ett lockande alternativ, ett alternativ i rolig, social gemenskap med kunskap och utvecklingsmöjligheter. Vi ger impulser och en grund att bygga vidare på, antingen om du kommer på våra kurser eller deltar i lokalföreningarnas program.

2001 har proklamerats som "rörelseår" under temat "Sätt Sverige i Rörelse 2001". Vår långa erfarenhet

kommer väl till pass i detta arbete. Vi inom hälsörörelsen ordnar hälsotips och stavgång på olika platser i landet, kanske runt ditt kvarter eller i en park nära dig. Du som medlem kan och bör vara med i någon aktivitet under 2001 och lägga grunden till en vana att motionera några gånger i veckan.

Vi ser fram emot 2001 och tackar er för ett fint samarbete du som medlem eller prenumerant och inte minst ni som annonsörer. Alla har ni hjälpt oss på olika sätt så att vi haft möjlighet att ge ut 4 nr av Vegetar under år 2000.

Vi hoppas på ert stöd och aktiva medverkan även under nästa år. Ett år som säkert kommer att behöva vårt vakande öga när det gäller både odling och matkvalitet.

Vi kommer i kommande nummer i Vegetar att följa upp motionsåret 2001 och även följa miljöfrågorna. Gunnar Lindgren är vårt samvete när det gäller slam och odling. Bestrålning av livsmedel är en annan viktig fråga som då och då dyker upp och gentekniken smyger fram.

Vi följer och bevakar dessa frågor även nästa år i Vegetar. Stöd oss och häng med även 2001 - det tjänar du på.

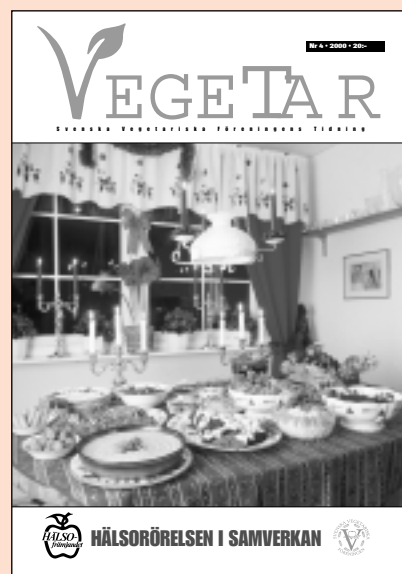
Trevlig aktiv jul och ett rörligt gott nytt 2001!

KURT SVEDROS
HENRIK SUNDSTRÖM

Henrik Sundström
Ordförande i RHF

Kurt Svedros
Ordförande i SVF

innehåll



- 2 Riksarkivet
- 3 Gröna alternativet
- 5 Vegetariska Världsdagen
- 6 En vegetarians gissel
- 7 Träden på tur
- 9 Vegetariska Julbord
- 10 "Bästa gröna Skollunch 2000"
- 12 Att förebygga benskerhet
- 13 Förvara Frukt och grönt rätt
- 14 Vegetarisk kost bland ungdomar
- 15 Miljöpris till Gunnar Lindgren
- 16 Låt dig frestas av ett grönt Julbord
- 19 Insändare
- 20 Noterat
- 22 Bokrecensioner
- 23 David Kopp ser tillbaka...
- 25 Höga halter tungmetaller funna i grönsakskonserver
- 26 Ny folksjukdom - Stillasittande och för lite motion