

VEGETAR

VI STÅR INFÖR STORA UTMANINGAR

Vi står inför många stora utmaningar under 2009. Det är inte "bara" ekonomin som utgör ett stort problem för den enskilde och för vår hälsa och miljö.

Livsmedelsindustrin förvanskar vår mat och läkemedels- och utsädesföretagen jobbar hårt för att dels eliminera den integrativa medicinens roll i vårt samhälle och samtidigt utveckla fler mediciner med biverkningar och genmodifierade produkter. Det är som "Davids kamp mot Goliat" – den lille mot den store när vi i Svenska Vegetariska Föreningen arbetar för en ekologisk framtid utan onödiga gifter och en hälsoinriktad sjukvård – friskvård - med bättre och mer motion.

Den dåliga matkvaliteten skymms delvis bakom marknadsförd "skräpmat" i annonser och artiklar i media.

Till och med professorer som Marie-Louise Danielsson Tham stödjer okritiskt tillsättandet av livsmedels tillsatser. I en artikel under DN Debatt i december med rubriken "Utan tillsatser i maten riskerar vi att dö" skriver hon bland annat i slutet av artikeln:

Att raljera med alla E-nummer som finns på innehållsdeklarationen är lätt. Det kräver endast en god verbal förmåga. Att värdera informationen och dra korrekta slutsatser kräver många års specialutbildning.

I artikeln presenterade hon de kemikalier som erfordras för att man inte skall bli sjuk av köttet.

Dessutom tog hon bland annat upp Bensoesyra som finns i t.ex. lingon och skrev följande stycke om kemiska och naturliga substanser:

Bensoesyra är en organisk syra som förekommer i många bär. Lingon har så hög halt av bensoesyra att de kan "läggas in" i vatten (vattenlingon) eller lagras rårörda som mos utan tillsats av konserveringsmedel. Bensoesyra och dess salter är också godkända livsmedelstillsatser (E 210). De tillsätts för att förhindra att saft och sylt möglar eller jäser. Varför skulle en syntetiskt framställd substans vara farligare än en samma substans tillverkad av moder natur? Mig veterligt har ingen ifrågasatt konsumtion av lingon.

Vi överlåter till dig som läsare att bedöma vem som raljerar och vad någon med "specialutbildning" kan åstadkomma.

Det är skrämmande när personer med fina titlar får utrymme (helsida) i media men små organisationer med sakliga bra synpunkter inte får något utrymme alls. Inte ens integrativ(alternativ)läkarna får in någon artikel i media idag.

Dagen efter fick lyckligtvis Mats-Eric Nilsson som tidigare i bokform tagit upp alla tillsatser som sätts till maten för att "lura" konsumenterna.

Han kommenterade professorns artikel och skrev bland annat:

Att säga att vi kan dö utan tillsatser i maten är att snedvrیدا debatten. Men jag väntade bara på att någon skulle säga att man kan dö av maten om man inte har tillräckligt mycket tillsatser, och sedan ta upp den lilla del som handlar om konserveringsmedel.

Mats-Eric Nilsson har skrivit böckerna "Den hemlige kocken" och "Äkta vara" om hur maten vi äter är fattig på råvaror men rik på tillsatser.

Han menar att Danielsson-Thams argument tar fokus från alla de onödiga, kosmetiska tillsatserna och kan skrämna folk.

Professorns artikel är ett skolexempel på hur svårt det är att få saklig information som konsument. Man tror naturligtvis att en professor alltid är objektiv och saklig och att det väger tyngre än någon annan information.

Det är inte undra på om konsumenterna har svårt att förstå vad som är rätt eller fel i debatten. Ofta får många felaktigheter i tidningarna stå oemotsagda eller så kommer rättelsen på en undanskymd plats.

Vid samma tidpunkt kom en intressant artikel i Aftonbladet signerad Monica Gunne. Hon skrev bland annat under rubriken "Ny folkrörelse mot E-maten":

Är du också med i E-rörelsen?

I den smygande folkrörelsen där du står och vrider och vänder på en burk och kisar efter E:n. E320, E321, E471, E110, E122, E124, E61 och E538.

Eller spanar efter ett av de ca 800 fejkade aromämnen. Ett säkert tecken på att livsmedelsindustrin i detta nu försöker trycka på dig vatten eller luft. Emulgeringsmedel, fyllnadsmedel, stabiliseringsmedel, förpackningsgas eller ytbehandlingsmedel.

Min vän Sigge, 50+ och tvåbarnspappa, har just upptäckt E:na och gått med i E-rörelsen och berättade hur han fick gå igenom hela ostsortimentet. Och hur han till sist hittade en finsk emmenthaler utan E. "Och då köpte jag den", säger han och tillägger: "Det finns inte en enda svenska ost utan E."

Så bar det av till gräddhyllan, där Sigge upptäckte att den feta och nyss lanserade grädden innehöll både vatten och E.

"Ju mer vatten desto mer E", säger han, "Ju mer vatten man pytsar i, desto mer måste man dölja med E." Det här handlar inte bara om hur livsmedelsindustrin E-bombarderar maten menar Sigge. Det handlar också om hur vi odlar och vad vi odlar. Bakom den här manipulationen av maten finns en vansinnesindustri som bara vill vinstmaximera. Till priset av att en hel värld blir feta och får en massa sjukdomar.

Det är på alla E:na som du ser att maten är dålig.

SVF har sedan länge antagit utmaningen att som "David" den lille, kämpa för:

1. Ekologisk kvalitetsmat på vårt matbord - Därför måste vi hejda "genmanipulationens" intåg i Sverige genom att bearbeta politiker och stötta ekologiska odlare.

2. Livsmedel utan eller med ett minimum av tillsatser som aromämnen, emulgeringsämnen med mera. - Därför måste vi bearbeta politiker och livsmedelsindustrin och informera konsumenterna.

Du som vill kan beställa boken "Den hemlige kocken" av Mats-Eric Nilsson på SVFs kansli.

3. Slå vakt om den ekologiska odlingen – därför bör vi köpa eller efterfråga ekologiska varor. De är något dyrare men vi får kvalitet och räddar klimatet och miljön.

Väl mött under året och god fortsättning på 2009!

VISSTE DU ATT:

- Mer än hälften av männen och 40 procent av kvinnorna i Sverige är antingen feta eller överviktiga. Midjemåttet ökar fortare än BMI.
- En femtioårig man är idag åtta –tio centimeter rundare om magen än för 40 år sedan. 1990 låg snittmidjemåttet hos kvinnor på 77,4. Idag ligger det på 80,7.
- En studie omfattande över 3000 tonåringar i åldern 13-17 år från tio EU-länder visar att 27 procent av pojkarna

och 20 procent av flickorna lider av fetma eller övervikt.

- En 13-åring som väger 11 kg för mycket löper 33 procent större risk att drabbas av hjärt-kärlsjukdom för 60 års ålder, visar en annan studie.
- Stoppar du i dig fyra bitar lösgodis per dag får du i dig 100 kalorier extra per dag. Det innebär 5 kg per år.
- Snabb mat kan vara en riskfaktor för alzheimer, åtminstone hos djur. Möss som under nio månader fick en kost

med hög halt av fett, socker och kolesterol, alltså liknande det näringsinnehåll som finns i snabbmat, utvecklade ett förstadium till de sjukliga förändringar som bildas i hjärnan hos alzheimerpatienter. Detta enligt en avhandling från Karolinska institutet.

- Diabetiker mår bättre av en kost med lågt glykemiskt index GI, med mycket nötter, bönor och linser jämfört med en allmän fiberrik diet, visar en ny studie från Kanada.

HÄR ÄR DINA MÅLVÄRDEN:

Blodtryck: Under 140/90

Totalkolesterol: Mindre än 5,0 mmol/liter.

LDL-kolesterol (det onda) Mindre än 3,0 mmol/liter.

HDL-kolesterol (det goda) Mer än 1,0 mmol/liter för män och mer än 1,3 mmol/liter för kvinnor.

BMI: lägre än 25

Midjemått: Under 80 cm för kvinnor och under 94 cm för män.

Bukhöjd: Under 20 cm för kvinnor och under 22 cm för män

SÅ RÄKNAR DU UT DITT BMI (BODY MASS INDEX)

Dividera din vikt i kilo med din kroppslängd i meter. Exempel: 90 kilo ÷ /1.70 x 1.70) = BMI 31

Gränsen för övervikt går vid 25 och för fetma vid 30.

Att ha för lågt BMI är inte heller bra. Kvinnor med ett BMI på 24,3 och män med BMI 25,3 har lägst risk att dö i förtid, enligt en stor europeisk studie.

VISSTE DU ATT:

Enligt Världshälsoorganisationen, WHO, kan 80 procent av hjärt/kärlsjukdomarna, 90 procent av all typ 2-diabetes och 30 procent av alla cancersjukdomar förebyggas med bättre matvanor, rökstopp och tillräckligt med fysisk aktivitet.

En lunchportion idag är ca 40 procent större än för bara fem år sedan.

Boklista

Pangpris på böcker som ger dig mattips för både hälsan och klimatet, kanske som gåva till dig själv eller till dina vänner och bekanta.

Priserna inom parentes gäller dem som inte är medlemmar i Svenska Vegetariska Föreningen SVF eller Riksförbundet Hälsofrämjandet RHF (Porto tillkommer på alla priser)

Vegetarisk barnmat

Elsa Laurell
(Laktovegetariska matsedelsföreläsnings för barn under 2 år)
Beställ. nr B 103
Pris (50:-) 45:-

Sköna magkänslor

Olle Haglund
Fakta om den livsviktiga probiotikans hälsoeffekter. Häfte, 49 sid.
Beställ nr B 152
Pris (30:-) 15:-

De gröna alternativen

Kåre Engström och Anna-Lisa Stenudd
121 sidor spiralbunden, Inspiration
–Recept
– Fakta och tankar om grön mat.
Beställ. nr B 139
Pris (120:-) 75:-

Så tänker mitt hjärta

Per Ragnar
En inspirerande och mycket personlig bok om tiden, livet, döden och kärleken.
Beställ nr 158
Pris (75:-) 50:-

Aloe vera

Granskad av Karl-Otto Aly
Häfte på 34 sidor om hur du håller dig frisk med Aloe vera.
Beställnr 159
Pris (15:-) 10:-



Mat och livsstil vid diabetes och övervikt

Kåre Engström/Monica Engström/Anna-Lisa Stenudd
Innehåller livsstilsråd i första hand för personer med diabetes och övervikt men även för övriga som vill förändra sin livsstil. Passar också vårdpersonal och hälsovägledare. Innehåller 54 recept på frukostar, sallader, förrätter, soppor, varmrätter och desserter.
Beställ nr B 153
Pris (165:-) 100:-

I Hälsans tjänst

Åke Färnlöf/Kurt Svedros/Per Frisk
Boken som är på 151 sidor skildrar hur hälsovården och hälsokostbranschen uppstått och utvecklats till idag.
Beställ nr 156
Pris (275:-) 100:-



Lätt och gott med vegetariskt

Utgiven av Svensk egen-vård.
Häfte på 20 sidor med inspiration, tips och recept.
Beställnr 160
Pris (15:-) 10:-

OBS! När du beställer ett ex av Sköna magkänslor eller Aloe vera bifogar vi ett gratis ex av häftet "Livskvalitet på naturligt vis enligt Arne Ståhlberg och Magnus Nyländer".

Vill du beställa?

Ring eller mejla Din beställning till kansliet. OBS! Till alla priser i boklistan tillkommer porto. Vi skickar faktura tillsammans med leveransen. Hör gärna av Dig om Du undrar över något.



Vill Du annonsera i Vegetar, kontakta
Gert Jakobsson, tel 0660-26 61 06, fax 0660-26 61 10.
E-post: gert.jakobsson@daus.se

HEMMAKVARNEN

Levande föda med hög kvalitet!
Kontroll på maten du äter med
färskmalet mjöl och
färskkrossade gryner



Hemmakvarnen erbjuder
Vegetars läsare

Fidibus Classic 3.100,-
Kvarnen på bilden
(Ordinarie pris 3.500,-)

Fidibus 21 2.400,-
(Ordinarie pris 2.800,-)

www.hemmakvarnen.se
Tollros International AB
08-663 08 89 • 073-053 66 52
tollros@algonet.se

GRÖNSAKS- BULJONG

Det *vegetariska* alternativet...



...för en kalorisnål måltid.

Finns i hälsokostbutikerna

SOL-TRYCK Hälsoprodukter AB
Tel 08 - 54 48 24 50

Hos oss hittar du
allt inom ekologiska,
biodynamiska
livsmedel, hudvård,
kosttillskott och
ayurvediska produkter
Även postorder.

Välkommen till
Gryningen

Folkungagatan 68,
T Medborgarplatsen tel. 08-641 27 12
Öppet mån - fre 10 - 18 lör 11 -15

SÄDESKVARNAR
FLINGKVARNAR
JOSPRESSAR
GRODDAPPARATER
TORKAPPARATER
VATTENRENARE
MJÖLKSYRINGS-
KRUOR M.M.

KVARNSPECIALISTEN
Björnsåsvägen 42
448 91 Floda
Tel & fax: 0302-359 79
Prospekt GRATIS!
www.kvarnspecialisten.se



Så här äter du smart

- Ät regelbundet
- Ät inte alltför sent på kvällen.
Ingen mat efter 22.00.
- Ät minst fyra grönsaker och två frukter
varje dag, ju fler färger dess bättre.
- Välj fullkornsprodukter – bort med vitt bröd,
vitt ris och vit pasta.
- Välj bra fetter (olivolja eller rapsolja).
 - Snåla på saltet.
 - Ät så lite socker som möjligt.
Bort med läsk och godis.
- Lägg keso eller skiva/mosa avokado
på mackan.
- Ha ett förråd av färdiga grejer i kylen
– tex morötter i stavar att ta till
när du är hungrig.
 - Ha frukt och nötter till hands
så du eliminerar sötsuget på eftermiddagen.

Kallelse till Riksmöte 2009

Svenska Vegetariska Föreningen kommer att ha sitt riksmöte söndagen den 19 april 2009 i Stockholm, Hälsans Hus, Fjällgatan 23 B. Anmälan om deltagande görs till rikskansliet i Stockholm **senast den 27 mars**. Samtidigt måste vi ha uppgift om du önskar kost och/eller logi. Anmälan av lokalavdelningarnas ombud sker från respektive avdelning **senast den 27 mars**. Motioner till riksmötet 2009 ska komma rikskansliet i Stockholm tillhanda **senast fredag den 20 februari 2009** för att kunna tas upp till behandling på riksmötet.

Kallelse till årsmöte 2009

Stockholms Vegetariska Förening ska ha sitt årsmöte tisdag den 3 mars 2009 kl 14.00.

Lokal: Hälsans Hus, Fjällgatan 23 B.

GÖTEBORGS LOKALFÖRENING

Onsdag 17 februari kl 19 hos NBV
Vera Sandbergs Allé 8 rum Vasa 4 nära Chalmers.
ÅRSMÖTE.
Evald Lindqvist om medicinalväxter.

Onsdag 17 mars kl 19 hos NBV
Vera Sandbergs Allé 8 rum Vasa 4 nära Chalmers.
Evald Lindqvist om medicinalväxter m m.



Välj gott ekologiskt från ett stort urval från Lindroos

Läs mer på www.lindroos.net

DINKEL

- Hela korn
- Flingor
- Mjöl
- Müsli
- Kli
- Bröd
- Pasta

Gott Dinkelbröd bakat i Stöde.



Pumpافرölja

- Österrisk specialité
- God nötaktig smak, en smakupplevelse utöver det vanliga
- Nyttigt att ätas kall till sallader
- Hög halt fleromättat fett



Quinoa

Eko, Fair Trade
Garanterat glutenfri

- Hela korn
- Flingor
- Pasta
- Pops



Spirulina

Vitaminer, mineraler, proteiner, GLA i en naturlig balans.



Bröd



Tabletter



Pulver

Alf Spångbergs HÄLSOGRÖT SPECIAL

- Fri från sädeslag, därmed mer basisk
- Rik på proteiner, mineraler och fibrer
- Lättsmält och vänligt för magen



Fråga i din hälsobutik eller ekologiska matbutik !

LINDROOS HÄLSOAGENTURER • 019-331510 • WWW.LINDROOS.NET



God och hälsosam mat från Kung Markatta. Jordnötssmör, torkad frukt, linser, bönor, nötter, olivolja, teer, tahini, sojasås och mycket annat gott.

Alltid ekologiskt för den bästa smaken och kvaliteten.

Kung Markatta 019-307300, info@kungmarkatta.se