

VEGETAR

VARFÖR ÄR DET TILLÅTET ATT LURA OSS KONSUMENTER?

Tack vare Mats-Eric Nilsson som skrivit två böcker om dessa frågor (Den hemlige kocken och Äkta vara) har frågan kommit upp till debatt.

Som exempel har han pekat på att de flesta vaniljglassar innehåller varken vanilj eller det som vi traditionellt kallar glass. Bröd är enligt vår uppfattning långt ifrån de krav som vi har rätt att ställa på ett av våra viktigaste livsmedel. Bröd äts i de flesta åldrar, även av små barn. Det är därför helt oacceptabelt att t.ex. så kallat butiksbakat bröd är bakat av deg som framställs i fabrik och levereras till affären i nedfryst skick med ett års hållbarhet.

Ingredienserna är ofta bland annat härdat fett - förbättrar brödets volym, mjölbehandlingsmedel - för att behålla kol-dioxid i degen så att brödet jäser mer, sojamjöl - har blekningseffekt på mjölet, emulgeringsmedel - för att få rätt storlek på gasbubblorna så att brödet blir större, konserveringsmedel - för längre hållbarhet (gått att klara kemikaliefritt i frysen), enzy-

mer - ett antal sätts till för att ge brödet rätt färg och smak. Dessa senare behöver inte deklaras i innehållsförteckningen.

Som konsument skall vi inte stillatigande acceptera att bli pålurade en vara som är så enormt manipulerad som vårt viktiga matbröd, antingen det heter "Må bättre", "Harmoni", "Åh så gott" eller "Javisst" och så vidare.

Dels bör du köpa hem "Den hemlige kocken" - kunskap är värdefull, dels skall du kräva ekologiskt bröd i din butik och framförallt läsa innehållsförteckningen. Ju längre den är desto mer försiktig bör du vara.

Svenska Vegetariska Föreningen (SVF) har i årtionden arbetat med bättre matkvalitet genom skrivelser, uppvaktningar och information. Nu har vi fått extra hjälp genom att frågan nu diskuteras i media och på seminarier med mer.

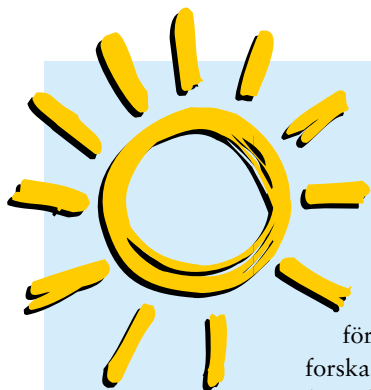
Nu gäller det att fortsätta att agera i dessa frågor så att det inte blir tyst. Vi skall

kräva att maten innehåller den näringskvalitet som vi betalar för och som vår kropp behöver för att vi skall må bra.

Vår mat ska inte vara en "kemisk" cocktail. Det gäller att handla så naturliga produkter som möjligt. Det finns bra matvaror med bra näringsinnehåll.

I många hälsokostbutiker finns det bra produkter och allt fler ökar det ekologiska sortimentet. Gryningen i Stockholm är ett bra exempel då de strävar efter att gå över helt till ekologiska produkter. Mot detta mål strävar alltfler hälsobutiker runt om i landet. (Se Rabattguiden). Stöd dem som stödjer oss.

Surdegbröd har blivit populärt. Det finns i vissa hälsobutiker och hos småbagerier och inte minst kommer bra bröd från Biodynamiska Föreningens bageri Saltå Kvarn i Järna. Detta bröd är lite dyrare men kvaliteten väger upp priset. Du äter inte kemikalier eller "luft". Du tillför istället din kropp viktiga näringsämne som gör att du mår bra.



Sol är nyttigt!

Vi skrev tidigare om värdet av solens D-vitamin för att undvika vissa hälsoproblem. Nu har det kommit forskarstudier som visar att vi bör inrymma solens strålar i vår livsstil för att undvika ett flertal sjukdomar.

Men vi bör vara försiktiga, starta med korta stunder och öka vartefter kroppen vänjer sig efter "vintervilan". Den som har ljus hud eller är rödhårig bör vara extra försiktig. Du kan enligt denna senare forskning sola men med förnuft. Den starkare solen söderut eller i varmare trakter kräver extra försiktighet.

AB 2009-03-24

Svenska Vegetariska Föreningen SVF

Fjällgatan 23 B,
116 28 Stockholm
Tel 08-702 11 16,
svf@vegetarian.se

www.vegetarian.se

Medlemsavgift 2009 är 200 kr.
Ungdom under 26 år betalar 100 kr

Rätt "grön" vardagsmat ger bättre hälsa.

Svenska Vegetariska Föreningen har kritiserat alla nya dieter som presenterats under senare år. Tyvärr är denna utveckling ett sätt att tjäna pengar på konsumenternas oro för övervikt, diabetes med fler folksjukdomar. Johan Saxon (SVF) och Are Waerland (Hälsofrämjandet) lanserade för mer än 50 år sedan en livsstil bestående av mer motion och en laktovegetarisk mat med mycket grönt både för att förebygga och lindra sjukdomar.

Idag kommer rapporter och studier som stödjer dessa program. Nu går man även inom forskningen så långt att man visar att 30% av cancersjukdomarna kan förebyggas med rätt mat och motion. Are Waerland skrev 1938 boken "Jag kan inte dö i kräfte" Där menade han att bland annat rätt livsstil – utan tobak och alkohol med vegetarisk mat – var viktigt.

Idag börjar forskare närma sig detta synsätt när det gäller att förebygga olika sjukdomar. Ja, till och med cancer.

Några böcker har under senare tid presenterat den "gröna maten värde". T.ex. "Supermat" – vägen till ett friskare liv av Helena Nyblom (leg. Läkare och medicine doktor). Hon beskriver i boken hur man "genom att äta rätt" kan hjälpa kroppen att motverka sjukdomar och fördröja åldrandet.

Nyligen kom boken "Maten som botar" – minska risken för sjukdomar och håll dig frisk av Per-Ove Lind (leg. läkare). Även han påpekar att med rätt kost så kan du ge din kropp de bästa förutsättningar för ett långt och hälsosamt liv. Det gäller att utnyttja matens läkande krafter.

Dessa självklarheter har SVF påpekat sedan starten 1903. SVF bör därför nå ut till fler med den vegetariska livsstilen under de närmaste åren. Vi har med vår långa erfarenhet möjlighet att stötta och hjälpa alla åldersgrupper till en god hälsa utan konstiga dietprogram. Vår vegetariska vardagsmat är en viktig del i hälsoarbetet mot övervikt, diabetes och hjärt-kärlproblem med m.m. Vi hoppas på statsmakternas ekonomiska stöd i detta arbete.

Du kan skaffa en medlem, hjälpa oss att

hitta fler hälsokostbutiker som vill ge våra medlemmar rabatt eller ge bort en bok (se boklistan) för att stötta eller hjälpa någon eller några in på den "enkla hälsövägen". Rätt "grön" vardagsmat ger bättre hälsa!

Saltå Kvarn

Saltå Kvarn har sedan starten 1964 malt mjöl och bakat bröd av biodynamiskt odlat spannmål. Saltå Kvarn har de senaste åren också tagit fram ett hundratal nya ekologiska matprodukter såsom linser, bönor, torkade frukter, nötter, snacks, pasta, pastasåser, quinoa, riser samt biodynamiska juicer. Samtliga Saltås produkter kommer från ett jordbruk som inte tillåter konstgödsel eller kemiska behandlingsmedel. Det ger ett högt näringsvärde, men viktigast av allt är att konsumenten känner smaken av vad naturen ger, och inget annat.

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 matsedelsföreläsningar 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 spiralinbunden, 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 Nylander".

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.



Alla Coopbutiker kravmärkta

Nu är samtliga Coops butiker och stormarknader KRAV-märkta. Märkningen är ett led i Coops miljöarbete och ett sätt att påminna kunderna om att det i Coops butiker är enkelt att göra miljömässigt kloka val tack vare marknadens största ekologiska sortiment.

För att godkännas krävs att butikerna har ett brett sortiment av kravprodukter och att personalen har goda kunskaper om KRAV och ekologisk produktion. De första butiker som kravmärktes var fyra Coop Konsum 1992. Nu är samtliga Coops butiker och stormarknader KRAV-certifierade.

Fördelar med ekologisk produktion:

- Ekologiskt lantbruk använder inte kemiska bekämpningsmedel
- Det gynnar den biologiska mångfalden
- Det inte sprider genmodifierade organismer i naturen
- Det låter djuren beta, böka och sprätta fritt
- Det är aktsamt om jordens bördighet
- Det påskyndar utvecklingen av metoder i jordbruket som är energisnåla och kretsloppsanpassade
- Ekologisk lantbruk använder inte konstgödsel som är en energikrävande

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

Varför görs försök att sabotera den ekologiska utvecklingen.

Nu har kemiindustrin fått draghjälp av forskare på SLU (Sveriges Lantbruksuniversitet). På TV satt nyligen några så kallade experter och visade sin stora okunskap. De "varnade" för ekologisk odling. Vi vet att ekologisk odling är bra både för klimat, vår hälsa och för den biologiska mångfalden. Där ökar inte ökenutbredningen eller gifterna i vår natur. Har de glömt DDT som skadade både människor och djur eller hormoslyr som skadade den biologiska mångfalden och gjorde människor och djur sjuka. Ja, det fanns till och med dödsfall.

Hur Marit Paulsen (f d EU-parlamentariker) kan stödja kemijordbruket är obegripligt.

Hon kämpade förut för ekologisk odling. Har kemiindustrin subventionerat hennes nya profilering? Hon påstår att maten inte räcker om inte kemi- och gentekniken utnyttjas i odlingen.

Biodynamiska föreningen har genom projekt i Indien visat hur ekologisk odling utvecklats för böndernas möjlighet att odla ökad mängd bra mat. De slipper bli sjuka av gifter och kan vara oberoende av kemiindustrin.

Nu måste vi slå vakt om den ekologiska utvecklingen. Det är som vanligt vi konsumenter och ideella rörelser som förstår vad som är bra för vår hälsa och miljö.

KVARN HEMMA

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



Prisexempel

Fidibus Classic 3.900:-
Kvarnen på bilden

Fidibus 21 2.900:-

Frakt tillkommer

www.hemmakvarnen.se

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

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 lörd 11 -15

Fler kvinnor än män minskar på köttätandet för klimatets skull

Sju av tio kvinnor, 69 procent, kan tänka sig att äta mindre kött för att bromsa klimatförändringen. Bland männen är motsvarande andel endast 45 procent. Kvinnor är också mer benägna att minska sitt eget bilåkande och åka mer kollektivt för att minska utsläppen av växthusgaser. Det framgår av en ny undersökning som Naturvårdsverket beställt.

Fler kvinnor än män är benägna att själva göra förändringar för att minska utsläppen av växthusgaser. Nästan hälften av kvinnorna, 47 procent, uppger också att de redan dragit ner på sin köttkonsumtion för klimatets skull. Bland männen är motsvarande siffra 40 procent.

**SÄDESKVARNAR
FLINGKVARNAR
JOSPRESSAR
GRODDAPPARATER
TORKAPPARATER
VATTENRENARE
MJÖLKSYRNINGS-
KRUOR M.M.**

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

Granatäppeljuice

- Koncentrerad (4 ggr)
 - Utan socker & andra tillsatser
 - Räcker ca 24 dagar
 - Super Antioxidant (högre än grönt te, blåbär etc)
 - Brett spektrum av polyfenoler, antocyanider & tanniner
- Import: Life Products AB,
Nåshultav. 20, 125 41 ALVSJÖ
www.lifeproducts.se
Distr. BIOFOOD,
Tel. 08 - 500 200 00

Life



**MAT- OCH
HÄLSOGYMNASIUM**

Ett nytt hotell- och restaurangprogram
med fokus på människa och miljö

- vegetarisk matlagning
- hälsa och spa
- företagande och entreprenörskap

www.vegeriet.se/skola



RABATTFÖRMÅNER TILL MEDLEMMARNA

Observera! Ej på redan rabatterade varor



Butik,	L = Butiken har livsmedel	L Adress	Ort	Tel	Rabatt					
Kost & Hälsa		Storgatan 15	Anderstorp	0371-189 10	10%	Life Hälsobutiken	L N. Drottninggatan 5	Uddevala	0522-128 27	10%
Hälsa för alla		Högdalsgängen 26	Bandhagen	08-647 10 08	10%	Cikoria Hälsokost & Egenvård	Söderväg 6	Visby	0498-24 00 83	Endast på livs 10%
Källan Ekobutik	L	Tunnlandsvägen 58	Bromma	08-25 43 60	10%	Ohlssons Sjukvård & Hälsokost	Östergatan 23	Ystad	0411-121 30	10%
Heliotropen		Köpmansgatan 73	Båstad	0431-702 46	10%	Kickis Hälsokost	L Kajutan, Åkersberga C	Åkersberga	08-540 665 58	10%
Hälsotek		S. Storgatan 6	Eksjö	0381-134 60	10%	Gröna Gävan	L Nygatan 14	Örnsköldsvik	0660-855 20	10%
Life Din Hälsobutik	L	Västergatan 5	Eslöv	0413-102 67	10%	Life Hälsobutiken	L Drottninggatan 8	Östhammar	0173-106 04	5%
AB Calendula Hälsa-Livs	L	S. Kansligatan 12	Gävle	026-68 50 51	10%	Catering och restauranger				
Hälsokraft	L	Flanör Nygatan 21	Gävle	026-12 83 33	10%	7 art tikit (på Hagabion)	Linnégatan 21	Göteborg	031-42 63 32	5%
Gröna Boden AB	L	Vasaplatsen 13	Göteborg	031-13 88 88	10%	Gröna Ekologisk Caféet	Nordenskiöldsgatan 7 A	Göteborg	031 704 88 23	50% Grön Drink
Homeopaticentrums Hälsobutik	L	Koopmansgatan 3	Göteborg	031-681 14 90	10%	Zucchini Vegetariskt matcafé	Södra Allégatan 2 B	Göteborg	031-711 84 49	65:- för medlem
Hälsokapellet	L	Kapelplatsen 1	Göteborg	031-20 30 99	10%	Legums f.d Mr Vitamin catering	Linnégatan 22	Limhamn	040-16 17 10	10%
Hälsokost Solrosen AB	L	Solrosogatan 5	Göteborg	031-25 32 89	10%	Vevegården	Rörsjögatan 23	Malmö	040-611 38 88	10%
Kortedala hälsobutik	L	Kortedala torg 8	Göteborg	031-46 51 10	10%	Citrullus, www.citrullus.se	Surbrunnsgatan 60	Stockholm	08-30 62 60,	5%
Kvilles Hälsokost	L	Kvilletorget 16	Göteborg	031-51 53 66	10%	Hermans Högjare	Fjällgatan 23 B	Stockholm	08-643 94 80	10%
Linnéplatsens Hälsocenter	L	Linnégatan 76	Göteborg	031-13 84 88	10%	Legumes	Hornsgatan 80	Stockholm	08-669 35 35	10%
Wieselgrensplatsens Hälsokost	L	Konvaljeg 2	Göteborg	031-22 96 70	10%	Vegetariskt Delicafé	Varvsgatan 29	Stockholm	08-658 55 55	10%
Hälsoboden Life	L	Hästmölegården 1	Helsingborg	042-14 63 30	10%	Egenvård				
Flemingsbergs Hälsokost	L	Flemingsbergs Centrum	Huddinge	08-711 15 16	10%	4Wellnes, Tillskott, hudvård kurser	Sjöbacken 34	Hässelby	08-38 81 17	10%
Hälsokraft	L	Gallerian Fyren	Hudiksvall	0650-122 60	10%	www.satsapapersonalen.se				
Lenas Hälsokost	L	Storgatan 4 B	Hyltebruk	0345-175 75	10%	Sofimar, hudvård kostråd massage	Tingsvallag 1	Karlstad	054-15 56 17	10%
Inga-Lills Vitalbod	L	Västra Vägen 60	Hönö	031-96 58 10	10%	www.sofimar.se				
Anders EKologiska	L	Norra Järnvägsgatan 5	Järna	08-551 715 89	5%	Anette Einar, Homeopati, massage	Forsa Bruk	Katrineholm	070-214 20 20	10%
Järpens Hälsokost	L	Strandvägen 8	Järpen	0647-611 015	10%	kognitiva samtal, kostillskott				
Hälsoteket	L	Smedjegatan 15	Jönköping	036-71 59 59	10%	Elisabeths Friskvård, massage	Östänväg 69	Malmö	040-16 02 92	10%
Life Hälsobutiken	L	Duvanhuset	Karlstad	054-10 03 11	10%	www.elisabethsfriskvardspraktik.se				
Sofimar, ekobutik, www.sofimar.se	L	Tingsvallag 1	Karlstad	054-15 56 17	10%	Zonsense, massage, koppling m.m.	Nybrogatan 70	Stockholm	073-813 17 49	10%
Kinna Hälsokost	L	Stationsgatan 8	Kinna	0320-136 80	5%	Åsökliniken, homeopati o zonerapi	Åsög 155	Stockholm	08-644 94 93	Ca 10%
Life Hälsobutiken	L	Limstaggatan 1	Kramfors	0612-136 70	5%	Green Mama hudvårdsprod rysk hälsokost, Köpmang	18	Sundsvall	060-12 40 65	10%
Leksands Hälsokost	L	Norsgatan 19	Leksand	0247-129 70	10%	www.greenmama.se				
Life Hälsobutiken	L	Nya Stadens Torg 11	Lidköping	0510-201 44	10%	Hälsohem				
Limhamns Hälsokost	L	Linnégatan 45	Limhamn	040-16 14 10	10%	Masesgården,	Grytnäs 61	Leksand	0247-122 31	10% på hel vecka
Bio Sols Hälsobutik	L	Ekholmens Centrum	Linköping	013-15 75 52	10%	www.masesgarden.se				
Dermanord	L	Davidshallsg 2	Malmö	040-611 52 00	10%	Inst. För Levande Föda	Fiskö-Åland	Åland	003581856285	10%
Dr Wallacks Hälsoprodukter	L	Krusegränd 42 C	Malmö	070-423 09 50	10%	www.fisko.fi				
Hälsobutiken Må Bra	L	Krusegränd 2	Malmö	040-93 71 20	10%	Kurser				
Jarls Hälsokost	L	Davidshallsgatan 7	Malmö	040-611 76 55	10%	Yogakällan-Friskvård i Borås	Torgilsgatan 23	Borås	070-728 70 07	10% på 10-kort
Life Hälsobutiken	Ej på livs	Caroli City	Malmö	040-23 61 40	Över 200:-15%	Ateljé Nära konstkurser	Upplandsgatan 9	Stockholm	08-441 00 40	10%
MayLife Hälsobutiker	Ej på livs	Linnégatan 35	Malmö	040-15 61 40	Över 200:-15%	Levande Föda Kur & Kursgård	Fjällbo 35 A	Väddö	0175-313 93	10%
Reformkost	L	Föreningsgatan 10 C	Malmö	040-23 63 28	Ej på livs 10%	www.levandefoda.se				
ABC Hälsokost	L	Urbergsgatan 90	Norrköping	011-16 20 90	5%	Övriga butiker				
Hälsopunkten	L	Gamla Rådstugug 36	Norrköping	011-23 89 00	5%	Blue Turtle	Dr Hjort gata 4 A	Göteborg	031-41 97 30	Ej på postorder 10%
Life Hälsobutiken	L	Rådhusgatan 26	Nässjö	0380-183 90	10%	Ocean Sport, Nätbutik för sportkläder		Helsingborg	0733-666 111	20%
Hälsogården	L	Uddmansgatan 11	Piteå	0911-21 16 26	10%	oceansport.se@telia.com	www.oceansport.se			
Skurups Hälsokost	L	Järnvägsg 7	Skurup	0411-432 40	10%	Resor				
Gryningen	L	Folkungagatan 68	Stockholm	08-641 27 12	5%	Svenska Hälsoresor	Klunkens backe 7, 3 tr	Kalmar	0346-233 40	200 kr/resa
Gröna Hörnet AB	L	Nybrogatan 48	Stockholm	08-661 52 06	10%	www.svenskahalsoresor.se				
Lemuria Hälsa & Skönhet	L	Nybrogatan 26	Stockholm	08-660 02 21	10%	Sundqvists Resor	Busspan	Mariehamn, Åland, 020-795 095		5%
Lifeland AB	L	Norrullsgatan 25 A	Stockholm	08-33 78 78	10%	www.vandringsresor.com				
Naturbageriet Sattva	L	Krukmakargatan 27	Stockholm	08-669 93 93	10%	Wi-resor	Birger Jarls gatan 41 A	Stockholm	0771-14 30 30	5%
Hälsokostbolaget	L	Norra Hamngatan 9 B	Strömstad	0526-600 68	10%	www.wiresor.se				
Leruddens Ekologiska	L	Kärsta Skola Stödevägen 59	Stöde	0691-101 44	10%					
Butik Vitamin	L	Centralgatan 11	Sundsvall	060-156900	10%					
Life Hälsobutiken	L	Magasinsgatan 6	Säffle	0533-100 40	10%					
Carins Hälsobod	L	Skolhusgatan 3	Söderhamn	0270-702 15	10%					
Hildes Hälsokost-Fotvård	L	Mygdalsvägen. 30	Tyresö	08-742 10 19	5%					

Gynna dem som stödjer oss

Handla hos våra samarbetspartners och annonsörer och stöd oss i vår gemensamma hälsosträvan.

Du möter duktiga handlare i butikerna som finns med i Rabattguiden. Tipsa även dina vänner så blir de kanske kunder och även medlemmar.

