

Nr 2 | 2011



# VEGETAR



[www.vegetarian.se](http://www.vegetarian.se)  
[www.halsoframjandet.se](http://www.halsoframjandet.se)

# ”Vår med friluftsliv” ger bättre hälsa och välbefinnande

Svenska vegetariska föreningen verkar för en ”grön livsstil” – grön mat på tallriken och friluftsliv som motion. Det är grunden för att du skall få eller behålla en bra hälsa och god livskvalitet. Vi ordnar bland annat ”Träd och örtvandringar med skolbarn”, och strävar även efter att nå de ”nya” svenskarna. Friluftsliv är enligt SVF, ett sätt att leva, lära och umgås med naturen för att öka kunskapen om träd växter och ätliga örter. Friluftsliv och hälsa hör ihop. Vi arbetar därför aktivt med att sprida intresse för värdet av friluftsliv/motion, och att människorna skall ges möjlighet till aktiviteter och rörelse i friluftsmarkerna men även i bostadsområdenas närhet. Vi ger upplevelser i en levande natur för att på det sättet stötta upp den fysiska och

psykiska hälsan. Deltagarna får motion och kunskap och blir avstressade. Att lära sig om träd, växter och örter är en ovärderlig kunskap både för att inse allemansrättens möjligheter och skyldigheter och uppleva känslan av att kunna få vistas i vår bästa ”motionslokal” – våra skogar och friluftsmarker. Nu inför våren bifogar vi häftet ”Allemansrätten” för att du skall få information om vilka rättigheter du har och vilken hänsyn du måste ta till våra växter och djur mm. Vill du beställa några ex. till så hör av dig till kansliet. Vi är nu ute i skolorna och har startat ”Träd och örtvandringar” med skolbarn. Efterfrågan har varit större än vi klarar av – ekonomin räcker inte till. Skolorna har inga pengar till detta, tyvärr. Vill du skänka ett bidrag

stort eller litet till projektet ”Träd och örtvandring med skolbarn” kan du sätta in det på plusgiro 1702-0. Märk gärna inbetalningen med ”Träd och örtvandring”.

Du kan även i detta nr. läsa om de stora riskerna med kemiska sötningsmedel och olika tillsatser i vår mat m.m. Som du förstår så är det är tryggast att vara vegetarian och om man väljer ekologiska produkter. Vi har även tittat tillbaka och kollat hur det var 1910. Vi hoppas att du hittar något som du anser intressant och viktigt som vi skall jobba vidare med. Vi har mer på gång men det får inte plats i detta nr. Men på återseende och en trevlig avkopplande och skön sommar önskar vi dig.

**SVFS STYRELSE**

## Tillsats knyts till leukemi

Sju av tio svenska barn får i sig för mycket av konserveringsmedlet nitrit, E250, visar en ny studie från livsmedelsverket. Nitrit är ett ämne som tillsätts i mat som uppskattas av barn, till exempel korv och leverpastej.

–Dagsdosen är satt med marginal, men den ska naturligtvis inte överskridas. Barn brukar vara särskilt känsliga. Det är angeläget att försöka sänka intaget av nitrit genom att minska mängden som tillsätts maten, säger Evelyn Jansson Elfberg, avdelningsdirektör på livsmedelsverkets regelavdelning.

I Finland har man precis genomfört en sänkning av gränsvärdet. Anledningen är att ämnet har knutits till olika typer av allvarliga hälsorisker. En amerikansk studie publicerad av BMC Cancer visar att barn som äter charkuterier med nitrit en gång i veckan har 74

procent större risk att drabbas av leukemi än barn som undviker produkter med tillsatt nitrit.

Nitrit används som konserveringsmedel och skyddar mot bakterien botulinum, som kan ge dödlig matförgiftning. Men ämnet bidrar också till att ge charkprodukter en aptitligare färg. Produkter utan nitrit ser grå ut, vilket enligt branschen påverkar försäljningen.

Gränsvärdet i Finland sänktes just på grund av att barnen åt så mycket korv. På förpackningen betecknas nitrit som E249 eller E250.

I djurstudier ger nitrit sjukliga förändringar på binjurar, lungor och hjärta.

Tillsatsen behöver dock inte användas på det sätt man gör i dag. För att förhindra tillväxt av bakteriens sporer räcker det med mycket mindre dos nitrit än vad som nu används, och många produkter skulle klara

sig utan. Bättre hygien och rutiner vid charkuteritillverkning skulle minska risken avsevärt.

Det finns också naturliga ersättare till E249 och E250. Vid Universitetet i Arkansas har man funnit att extrakt från grönt te och druvkärnor är fullgoda alternativ. Men nitrit används inte bara för ämnets bakteriehämmande egenskaper. Utöver att ge den rosa färgen binder ämnet vatten, och fungerar som smakförstärkare.

Gunnar Lindgren: Denna kemikalie borde uteslutas från livsmedelssektorn.

SVF instämmer helt i detta krav med tillägget varför inte pröva det vegetariska alternativet – Grönt på tallriken. Vi skall följa upp denna allvarliga fråga med hjälp av Gunnar Lindgren

**Kontaktuppgifter:**  
Svenska Vegetariska  
Föreningen SVF  
Fjällgatan 23 B,  
116 28 Stockholm  
08-702 11 16  
svf@vegetarian.se  
www.vegetarian.se  
Plusgiro 1702-0  
Medlemsavgift 200 kr  
Familjemedlem 80 kr  
Ungdom med egen adress  
t.o.m 26 år 100 kr  
  
Du får Hälsa 4 nr  
Vegetar 2 nr  
och fina rabatter.

### KVARN HEMMA

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



Prisexempel

Fidibus Classic 3.700:-  
Kvarnen på bilden

Fidibus 21 2.700:-

Frakt tillkommer

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

## Risk med nytt Sötningemedel

Ämnet är redan godkänt i EU och har numret E961. Deklareras det på alla livsmedel som innehåller neotam i Sverige??

När det gäller neotams syster aspartam, så sätts detta ämne i samband med en rad hälsostörningar enligt FDA (den amerikanska livsmedels- och läkemedelsmyndigheten):

*Huvudvärk/migrän, illamående, magont, sömnsvårigheter, synrubbingar m.m.*

En dansk studie visar tydligt hur läskedrycker med artificiella sötningemedel har samband med för tidig födsel. Ju fler burkar desto tidigare kom barnet.

Se: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20592133>

Gravida kvinnor måste undvika artificiella sötningemedel som aspartam, neotam m fl!

SVF har tidigare krävt stopp för aspartam och skall göra det för detta nya hot mot hälsan. Det är bättre att använda mindre socker i drycker och mat än dessa hälsovådliga produkter.

Stevia är ett naturligt sötningemedel som fanns tidigare och rekommenderades av hälsorörelsen. Men det förbjöd Läkemedelsverket. Det som är naturligt och biverkningsfritt det stoppar man. Varför stoppar man inte det som ger skador som t. ex. aspartam och neotam – vems ärenden går man, de vanliga människorna eller industrins? Vi vet att det är industrin och särskilt kemi- och läkemedelsindustrin. De sponsrar ju dem.

## Vegetarismen i Sverige och övriga världen 1910-talet

1910-talet präglades inledningsvis av en fortsatt utveckling av de vegetariska idéerna både inom landet och runt om i världen. I slutet av perioden när 1:a världskriget pågick hade vegetarianerna en hel del problem då ransoneringskortet inte var anpassade till vegetariskt kosthåll.

Så långt bort som i Brasilien bildades en vegetarisk förening och i Bulgarien och Rumänien bildades föreningar som utvecklade den vegetariska rörelsen. Ja, medlemsantalen ökade i länder runt om i Europa.

En skola för vegetarisk matlagingskonst startade i Stockholm och vegetariska matställen växte upp runt om i landet och många vittnesbörd om den vegetariska kostens värde både för att behålla och förbättra hälsan framkom från både läkare och lekmän.

SVF engagerade sig i antivaccinationskampanjer och man krävde att smittkoppsvaccinationen skulle vara frivillig dvs. att det dåvarande vaccina-

tionstvänet skulle hävas. SVF var även aktiv i kampen mot alkohol och tobak och lämnade bland annat in en resolution om vikten av den vegetariska dieten för att komma tillrätta med alkoholbegäret. I och med att "Antitobaksförbundet" bildades så blev SVFs antitobaksavdelning överflödigt.

SVF i Sverige lyckades inte få extra tilldelning av t. ex. gryn och grovt mjöl, ej heller fick man byta fläsket och hushållsfloppet mot smör.

I andra länder fick vegetarianerna byta t. ex. fläskkort mot vegetabiliska födoämnen.

SVFs ordförande Johan Saxon fyllde 60 år och firades med en fest. Han skrev under denna tid även boken "Konsten att bli gammal men vara ung".

Man hänvisade ofta till idrottsmän och skådespelare i propagandan för det vegetariska levnadssättet bl. a. var Paavo Nurmi en av Finlands störste långdistans löpare vegetarian m. fl.

## Säkrare vitaminer och kosttillskott

För att inte vi konsumenter skall må dåligt när vi kompletterar vår vegetariska mat med något kosttillskott eller vitamin (det är nog med alla biverkningar av läkemedel) så har Svensk Egenvård utarbetat omfattande riktlinjer för att säkerställa kvalitén på dessa produkter. Men det är viktigt att återförsäljare och vi konsumenter tar ett eget ansvar. Fråga i butiken och köp inte vad som helst på nätet - var en kritisk konsument.

Den som fick det första diplommet för produktkvalité var Baltex - Tomas Färnlöf. Se bild, Ingrid Atteryd till vänster och Senia Johansson till höger uppvaktade.



## Köttfri måndag

Det har startat en diskussion om den vegetariska kostens värde för hälsan, klimatet och miljön. Bl a har Miljöpartiet (MP) motionerat om införandet av en köttfri dag i veckan i Täby kommun. Det är en uppföljning från FN och John Hopkins Bloomberg School of Public Health, att införa en köttfri dag. Bl. a. har man redan gjort det i Helsingfors, Sao Paulo, San Fransisco, Kapstaden, Bremen, Gent och Östersund. 2010 gick MP och den borgliga alliansen i Örebro ut tillsammans med förslag på att gradvis minska konsumtionen av kött i Örebros skolor.

Nu planerar SVF att erbjuda utbildning så att det vegetariska alternativet blir av bra kvalitét, smakar bra och ser läckert ut annars kan det bli bakslag och barnen hoppar över lunchen.



**UNGDOMSLÄGER 7-13/8-11**  
vid havet i Bohuslän

Mer information: Lisa Danåsen Wikström  
08-716 01 06, 0739-843815, 0526-250 18, [info@gullnas.se](mailto:info@gullnas.se)  
Läs mer på hemsidan [www.gullnas.se](http://www.gullnas.se)



**Raw & Living Food - Kursgård i Värmland**

**Stärk immunförsvaret och din självläkningsförmåga** med optimalt enzymrik och näringsrik mat, kombinerat med utrensning, teori, praktik, motion, yoga och aktiviteter. Välkommen till vår kursgård i en vacker miljö, invid skog och sjö.  
Broviksvägen, Värmskog i Värmland.

Ring för mer info och broschyr!



**Living Food**  
INSTITUTE SWEDEN

**0570-46 10 22 [www.living-food.se](http://www.living-food.se)**

## RAWFOOD

Ekologiska, obehandlade råvaror från naturens mest näringsrika växter och frukter. **Aciapulver** med fantastisk purpurfärg, **Chiafrö**, hela eller malda, **Macapulver**, vilda och skuggtor-kade **Gojibär** från Tibet, **Gojixtrakt**, **Kakaopulver**, **Kokosfett**, **Paranöts-pulver** med hög halt av naturligt se-len, **Moringa** livets träd, **Agavesirap** med mycket lågt GI (20), **Hampapro-tein** och skalade **Hampafnö**. Allt lad-dat med fytoämnen, nyttiga fettsyror, vitaminer och mineraler.



**Bättre Hälsa AB**  
Tel 08-664 50 33  
[www.vitaminer.nu](http://www.vitaminer.nu)

## Var noga vid valet av sojaprodukter - laga gärna själv!

Redan för 20 år sedan (skriver Gunnar Lindgren) träffade jag en överläkare som ansåg att den amerikanska sojaindustrin var den mest framgångsrika marknadsföraren i världen, flera steg före Coca-Cola och McDonalds. Inte nog med att man lyckats tillverka den kemiska imitationen av smör (margarin) av soja och lanserat den som "nyttigare" än naturprodukten smör, utan också framställa en rad sojaprodukter som sojalecitin, sojaolja, sojaprotein osv. Dessa har fått en enorm spridning inom västvärldens livsmedelsindustri. Man har givit intrycket av att soja är ett urgammalt beprövat livsmedel från Asien, men detta gäller inte dagens sojaprodukter. I Asien har man länge använt fermenterad soja, där en jäsningsprocess eliminerat skadliga ämnen. Men man har inte tidigare ätit icke fermenterad soja i Asien som amerikanerna har lärt oss på senare tid. Den industriella framställningsprocessen av sojaprodukter är motbjudande. Man mal sojabönor och blandar mjölet med varmt vatten och bensin. Sedan skiktas detta i en vattenfas och en bensinfas. I den förra hittar man bl. a. sojaprotein och i den senare hittar man lecitet och oljan. Med kemiska processer försöker man avskilja sojaprodukterna från vattnet/bensinen. Men det finns alltid mindre el-

ler större rester kvar i produkterna. Just sojalecitin är värmekänsligt och det är svårt att pressa tillbaka bensinhalten. Därför finns särskilt höga gränsvärden för bensin i vissa sojaprodukter. (Se nedan). Livsmedelsverket har redovisat en lista över vilka halter av bensin (hexan) och även andra lösningsmedel som får finnas i vår mat. Det är hög tid att detta deklarerar på livsmedelsförpackningar i stället för ett antal mer harmlösa "tillsatser". Se listan och begrunda den: [http://www.slv.se/upload/dokument/lagstiftning/1990-1995/1993\\_17.pdf](http://www.slv.se/upload/dokument/lagstiftning/1990-1995/1993_17.pdf)

### Risker under graviditet och vid amning

Eftersom sojaprodukter är billiga finns de ofta i färdiglagad mat. Detta är ett bra skäl att laga maten själv. Framför allt skall mat som innehåller soja jagas bort från barnens kost. I sojabaserad modersmjölksersättning i USA har man hittat extremt höga halter av bl. a. mangan och östrogena ämnen.

Läs mer om soja och hälsorisker på <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2011/03/14/is-the-hidden-soy-in-your-foods-contributing-to-illness.aspx> SVF avser att forska vidare i frågan.

## Boklista

**Pangpris på böcker som ger dig mattips för både klimatet och hälsan, 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)*

### 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:-



### Grön skollunch

Hälsokostrådet i samarbete med SVF/  
Anna-Lisa Stenudd  
Recepten från tävlingarna "Bästa gröna skollunch".  
Storköksrecept men kan



fördel även användas vid stora vardagsmiddagar eller andra evenemang. Ett tips är att 8-portionsrecepten går utmärkt att halvera eller dubbla. 48 sid.  
Beställ nr B 146  
Pris (60:-) 50:-

### Vegetarisk barnmat

Elsa Laurell  
(Laktovegetariska matsedelsförslag 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:-

### 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:-

### Lätt och gott med vegetariskt

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



### Receptkavalkad

SVF/Anna-Lisa Stenudd  
Häfte. Sammanställning av recept genom 100 år 1903-2003  
Beställ nr B 149  
Pris (30:-) 25:-



### Så tänker mitt hjärta

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



### Spännande gröna rätter

Hälsokostrådet  
Beställ. nr B 134  
Pris (50:-) 40:-



**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.