

# Vegetarismen i Sverige och övriga världen



En resa genom det  
vegetariska "landskapet"  
**1970 – 2003**

# SVF och vegetarismen i världen 1970-talet

1970-talet präglades inom SVF av Anders Kockens ledarskap. Hans engagemang och talekonst gjorde de vegetariska idéerna synliga i samhället. Media uppmärksammade hälsokosten. Hetsidor i färg bland annat i DN och en serie artiklar i GP fokuserade på den vegetariska kostens fördelar. Sveriges Radio lyfte fram hälsokosten i programmet "Matbösen" och TV sände både Hälso-TV under temat "Livet är icke - det bygges" och ett fasteprogram med debatt mellan Karl-Otto Aly och professor Åke Bruse sändes i RV 1974.

Den stora vegetarisk tilldragelsen under 1970-talet var den Vegetariska Världskongressen i Ronneby Brunn 1973. Internationella Vegetariska Unionen IVU grundades 1908. Den är en sammanslutning av vegetariska föreningar, som binds samman av ett gemensamt intresse för att främja de vegetariska idealen över hela världen.

Svenska Vegetariska föreningen SVF grundades på initiativ av tidningsmannen J.L. Saxon 1903. Föreningen firar 1973 sitt 70-årsjubileum, vilket vi celebrerar bland annat genom att stå som värdar för den 22:a Vegetariska Världskongressen. Denna kongress blir den tredje vegetariska världskongressen i vårt land. De tidigare ägde rum i Stockholm 1923 och i Sigtuna 1953.

Som kontrast till de vegetariska föreningarnas arbete stod Socialstyrelsens kampanj "6-8 brödskiivor om dagen". Miljonrullningen som gick snett.

Ungdomsverksamheten utvecklades genom internationella kontakter i form av läger och kursverksamhet som gav ett extra framtidshopp för de vegetariska idéerna.

Ett hälso- och miljöparti dök upp i mitten av 70-talet.

Miljöfrågorna kom i fokus efter oljekrisen 1972. "Biologisk trygghet" och "Den nya varsamheten" blev honnörord i kampen mot miljöförstörelsen och ekologisk odling kom mer i fokus.

Tallmogården i Dalarna startade sin verksamhet 1972 och utvecklades snabbt till ett "flaggskepp" inom grön mat och komplementärmedicin.

Elsa Stuge "Kusin Vitamin" fyllde 85 år i mitten på 70-talet.



Anders Kocken.

*Hälsans Hus öppnar på Fjällgatan på Söder i Stockholm 1976.*



IVU-kongressen i bild



# 1970

## Trivsamt funktionärskurs på Kiholm.

Hälsofrämjandet, Frisksportförbundet och SVF hade gemensamt arrangerat en funktionärskurs på Kiholm i slutet av 1969. Kursledare var sekr Harry Andersson från Hälsofrämjandet. Som föreläsare medverkade redaktör Tore Stäev från tidningen Vi, författaren Olle Vedholm samt rektor Nathan Anderling från Stensund.

## Kurser för trädgårdselever

Rudolf Steinerseminariet i Järna har en trädgård där man odlar de grönsaker som behövs för ett hushåll på 50 – 75 personer. Där finns växthus för tomater och gurka, drivbänkar, kryddgård, bärbuskar, fruktträd och en omfattande odling av blommor.

I den trädgården tar man emot elever från mitten av april fram till oktober. Eleverna bör ha någon erfarenhet av trädgårdsarbete. Det praktiska arbetet leds av trädgårdsmästare Uno Albertsson och den teoretiska undervisningen under ett par timmar varje dag av Bo Pettersson och Kjell Arman.

## Hälsovecka i Danmark – rapport

Sommaren 1969 arrangerade hälsorörelserna i Sverige och Danmark ett stort nordiskt sommarläger i Kosmos Ferieby, Klint. Högsåsongen i Kosmos Ferieby startade den 4 juli. Under tiden fram till den 1 augusti pågick bl a kurser i Martinus kosmologi. Den vegetariska restaurangen förestås av Carin Renbro.

## Hälsokost i "Matbörsen"

I programmet "Matbörsen" i Sveriges radio i februari 1970 lät det bli så här:

Vegetarianer, det är personer som uteslutande äter grönsaker, frukt, bär, spannmål och bröd. Dom flesta tillåter sig också att dricka mjölk.

Ingenjör *Olof Alexandersson*, som länge arbetat inom hälsorörelsen och känner till hälsokost, vilken målsättning har en hälsokostare?

O. A.: Ja, det är att dels medverka till att vår förstörda miljö blir mera livsvänlig, så att vi åter får renare luft och vatten och en giftfri mat, dels att inspirera den enskilda människan att känna mer ansvar för sin hälsa så att hon lever mer förnuftigt, sköter sin motion, undviker giftiga stimulantia och äter en mer hälsövänlig kost.

# Axplock ur Vegetarianen – 1970-talet

## SVF:s verksamhet effektiviseras -landet indelas i stordistrikt

När vi idag samlats till 1970 års riksmöte, som jag härmed förklarar öppnat, vill jag dels hälsa er alla varmt och hjärtligt välkomna, dels framföra allas vårt tack till vår förening i Malmö för dess vänliga inbjudan att hålla årets riksmöte i den skånska residentsstaden. Med de orden inledde riksföreningens ordförande Anders Kocken sitt hälsningsanförande vid SVF:s årsmöte.

Verksamheten effektiviseras! Det är innebörden av ett av de beslut i positiv anda som fattades vid årets riksmöte i Malmö. Som grund för beslutet låg en motion från Göteborgs Vegetariska Förening och beslutet innebär bl a:

Landet indelas i stordistrikt södra, västra, östra och norra och för varje sådan region svarar ytterst en funktionär inför riksstyrelsen.

En arbetsgrupp bildas som framställer bild- och ljudband och ev lämplig instruktiv broschyr i avslutning därtill.

I samarbete med lämpliga föreningar eller intressen anordnas informationsaftnar, provsmakning och helst årlig matlagingskurs med användandet av SVF:s matlagingskompendium.

Till ny styrelse valdes: *Anders Kocken*, ordförande. Valda på två år blev *Gunnar Hedfors*, *Alvar Thunfors* och *Evald Lindqvist* och på ett år *Agda Karlsson*, *Ted Persson* och *David Svensson*.

## Är måttlig cigarettökning ofarlig?

Tobaksindustrin i Finland har offentligt framhållit, att en måttlig rökning av cigaretter inte vore skadlig för människans hälsa. Med måttlig rökning menas härvid en förbrukning av "mindre än ett paket (20 st) cigaretter per dag".

För att bemöta dylika vilseledande påståenden har med. och kir. *dr Matti Miettinen*, specialist i invärtes sjukdomar i Helsingfors, i den finska hälsotidskriften *Terveys* (nr 2, 1970) redogjort för intressanta finska och amerikanska undersökningar, som även behandlar skadligheten av måttlig cigarettökning.

Enligt omfattande undersökningar är risken att dö i lungcancer för dem som röker 1-9 cigaretter per dag, *fem gånger större* och för dem, som röker över 30 cigaretter per dag, *20 gånger större* än för icke-rökare.

**Göteborgsfrisksportare drog på hälsokampanj** genom Göteborgs gator söndagen den 23 augusti 1970, anförda av 54 musikanter i ungdomsorkestern Göta Lejon. Med förbundsfanor och friska deviser tågade ett par hundra från Järntorget till Slottsskogen. Regissör Hasse Skogsberg värmde ytterligare upp solskenspubliken med en visa till gitarr, varefter han talade om "Frisksporten som miljövärd".

## Strålande hälsovecka i Danmark

Så har då åter vegetarianer från hela Norden varit församlade till en hälsovecka på Klint i Danmark 1 – 8 augusti 1970.

Efter en avsmakning av den vegetariska kost som nu säljes i över 400 butiker i Danmark fick disponent Svarre Jensen ingående gå i svaromål om varornas äkthet och det gjorde han med den äran.

Vid en debatt fastslogs att alkoholproblem, narkotika och även ungdomsuppror ofta orsakas av näringsbrister.

Huvudföreläsare under hela veckan var *fil dr Henning Karström*, som på ett mycket förtjänstfullt sätt delgav oss intressanta fakta i näringslära. Med stark inlevelse talade hälsökämpen Arvid Hallström om vegetarismens etiska sida. Fru Völdan fångade stort intresse kring sina speciella erfarenhet.

## Topphälsoprogram i Göteborg

Saxat ur programmet 1970:

Torsdag 1 oktober: Frisksportfrämjandets hälsokampanj invigs av byrådirektör *Nils Östby*, Stockholm, som talar om Socialstyrelsens aktion för kost och motion.

Torsdag 8 oktober: *Dr h.c. A Vogel*, Schweiz: "Naturens väg till hälsa".

Torsdag 29 oktober: "1 sjukdomarnas häxkittel". Ur Waerlandlitteraturens skattkammare. Medverkande: *Anna-Lisa Sandberg*, köpman *Gunnar Klingstrand* och bokförläggare *Agne Windmark*.

Fredag 6 november: *Debatt mellan leg läkaren Karl-Otto Aly*, *Södertälje*, och *prof Björn Isaksson*, *Göteborg*. Ämne: "Håller hälsokosten inför en kritisk vetenskaplig analys?"

## Årets Järingekurs

den 21:a blev mycket lyckad ifråga om intresse och deltagande samt gynnad av vackert väder. Kursledare var som vanligt konsulent *Alvar Thunfors*, Örebro.

Värdefulla föreläsningar hölls av docent *fil dr Henning Karström*, *Rimbo*, doktor *K O Aly*, *Södertälje*, folkskollärare *Johan Börtz* och konsulent *Kjell Arman*.

## Ökad aktivitet efterlyses

Styrelsen för Svenska Vegetariska Föreningen har haft sammanträde i Stockholm, varvid rapporterades att den nya Gröna matboken kan vara tillgänglig för försäljning under hösten. Den kommer att kosta 10:- kr plus moms.

Thunfors kommer att besöka följande platser i höst: Gävle, Karlstad och Stockholm.

Våra lokalavdelningar bör aktivera sin verksamhet. Alla medlemmar kan hjälpa till att öka aktiviteten.



## Jan Ottosson

I pressläggningssögonblicket når oss det smärtsamma budskapet att folkbildaren, gymnastik- och nykterhetskampen, folkhögskolerektor Jan Ottosson för alltid lämnat oss vid 81 års ålder.

Vi vegetarianer minns med tacksamhet de fulländade, inspirerande föreläsningar, över skilda tema, som han höll såväl vid vissa Järingekurser som i vår Stockholmsförening.

# 1971

## Inrikesminister Holmqvist:

### Ni borde bli en stor folkrörelse

*Det var inte att ta miste på statsrådet Erik Holmqvists uppskattning av det idoga arbete hälso-rörelserna gör när vår medarbetare hörde honom framträda i ett föredrag betitlat "Ungdom med sund livsstil – en nationaltillgång".*

*De ideella organisationerna har ingalunda spelat ut sin roll i dagens samhälle – tvärtom betyder ni mycket genom ert föredöme och påverkan av utvecklingen. Med de stora och betydelsefulla arbetsuppgifter ni har borde ni bli en stor folkrörelse, underströk inrikesminister Holmqvist*

## Ett kvartsekel med Göteborgsföreningen

Den 28 januari 1971 var det exakt 25 år sedan *Albert Svensson* i en tidningsannons "till hälsointresserade" samlade en liten skara i en lokal vid Järntorget i Göteborg för att bilda föreningen Folkhälsans Vänner.

För så där en tio år sedan ville vi, efter ett kortare gästspel hos Hälsofrämjandet, etablera ett samarbete med landets övriga vegetarianer och blev då en lokalförening av SVF – en livaktig sådan, som uppenbarligen genom sitt radikala och rättframma arbetssätt något chockerade förbundsledningen.

## SVF till aktion mot förgiftningen

Barn och ungdom utgör vår framtid. Varje förening som siktar framåt måste se som en av sina viktigaste uppgifter att få ungdomen med i sina led. Det var en av de frågor som togs upp till behandling vid Svenska Vegetariska Föreningens årsmöte. Stockholmsföreningen hade för övrigt belyst problemet ur en speciell synvinkel genom en motion om fullgoda vegetariska skolmåltider. Årsmötet, som enligt samstämmig mening var ett av de bästa och positivaste på många år, hade fått en idealisk inramning genom att det förlagts till Solliden på det natursköna Skansen.

PR-mannen och regissören *Hasse Skogsbergs*

högst personliga, roande och idérika PR-föredrag blev en stimulerande och till aktivitet manande upplevelse.

Tillsättandet av syntetiska färg- och smakämnen, kemiska konserveringsmedel och glutamat bör motarbetas. En framställning till livsmedelsindustrins företagsledare bör göras. En uppmaning till riksmötet som framfördes i en motion av Stockholmsföreningen.

Från Jönköpingsföreningen framfördes krav på åtgärder mot besprutningsmedlet hormoslyr och Göteborgsföreningen slog i en motion vakt om icke-rökarnas rätt till frisk luft.

Till riksförbände omvaldes med acklamation *Anders Kocken*. Vice ordförande blev *Gunnar Hedfors*, sekreterare *Evald Lindqvist*, kassaförvaltare *David Svensson*, ombudsman och studieledare *Alvar Thunfors* samt övriga ledamöter *Agda Karlsson* och *Ted Persson*.

Höjningen av medlemsavgiften blev den lägsta tänkbara, nämligen 4:- kr för vanligt medlemskap, och årsavgiften blir således 22:- för år 1972.

## Stort opinionsmöte mot miljögifterna

Frisksporfförbundet, Hälsofrämjandet och Svenska Vegetariska Föreningen hade den 18 mars 1971 gemensamt anordnat ett möte i Stockholms Konserthus. Inbjuden talare var *fil lic Björn Gillberg*, Uppsala, ärftlighetsforskare och känd från TV och radio och debattböcker i ämnet för kvällen: Miljögifterna och samhället. Arrangemanget var omsorgsfullt förberett. Representanter för myndigheter och press hade inbjudits och programmet hade tillkännagivits i såväl den egna som dagspressen. Anslutningen var mycket god. Över 800 personer hade mött upp.

## Hälsoförbunden gör framstöt till regeringen

I sitt ideella engagemang för en förbättrad folkhälsohälsa har Hälsofrämjandet, Svenska Frisksporfförbundet och Svenska Vegetariska Föreningen sedan länge arbetat för att befordra en livsvänlig miljö för människorna – en miljö utan gifter i föda, luft, vatten och jord. Ett allmänt utbrett önskemål har därför blivit att miljövardspolitiken drivs effektivare och att lagstiftningen skärpes, allt för att förhindra att skadliga produkter förgiftar vår miljö.

## Alvar Thunfors 75 år

Svenska Vegetariska Föreningens populära ombudsman och studieledare *Alvar Thunfors* fyller den 26 maj 1971 75 år.

## Vårt tack till Ernst Juneby

Då redaktör *Ernst Juneby* med detta nummer av vår tidning på egen begäran frånträder sin tjänst som tidningens redaktör får jag härmed framföra allas vårt varma tack till redaktör *Juneby* för det helhjärtade arbete han utfört. *Anders Kocken*

## Är smör eller margarin bäst?

Även om "Hälsofrämjandet", dvs vegetabiliskt margarin, möjligen med mjölktiltsats och något salt har en rent kemiskt sett hög halt av fleromättade fettsyror (jämfört med smörets låga) så återstår faktum att margarin alltid är en starkt konstlad och onaturligt framställd produkt – i motsats till smörets naturlighet. *Fil dr Henning Karström* har i denna tidning uttömmande behandlat margariner och deras framställning.

## Hälsofrämjandet i Malmö-Lund,

dvs Hälsofrämjandet och Malmö Vegetariska Förening rapporterar:

Söndagen den 9 maj fick 10 av våra ca 140 medlemmar njuta av en underbar tur till *Tage Magnussons* drivhusodling med naturenligena metoder. Efter rundvandringen gavs tillfälle att handla.

## Med London som resmål

London (en betydande handelsplats redan 61 år e Kr) är på många sätt en bra stad för lågbudgetresenären. Där finns över dussinet med vegetariska restauranger samt billiga, bra hotell.

Inom hälsofrämjandet har engelsmännen en lång och rik tradition och man hävdar sig bra internationellt.

En mycket stor del av vad man konsumerar av hälsokost produceras inom landet. 1971 räknar man med att det finns ungefär 80.000-100.000 rena vegetarianer plus en hel del människor som bara lever tillfälligt på hälsokost, som i Sverige ligger omkring 70. – 80.000 kronor per år motsvaras i England av 250. - 300.000.000 Sv kr/år. Det har bildats många föreningar och rörelser, som för hälsoidéerna vidare.

## Frisksporfförbundet Billingen

Ett evenemang på hög nivå, rapporterar *David Kopp*.

I år var det skaraborgarna som hade till uppgift att ordna med riksläger till 2.000 från hela Sverige med omgivning.

Vi i Veg Föreningen fångade mest in de lite äldres intresse, när vår utställning direkt lägger matkroknorna på bordet och ger vettiga näringsalternativ i en tid då svenska folket till 90% äter fel. Trots att vi ungdomligt demonstrativt avslöjade korven såsom en i särklass usel näring, var få av dem intresserade. Men vi hittade kontrasten vid korvkiosken, som välvilligt utlånats av Slakteriförbundet, där långa köer bevisade toppenförsäljningen till den ungdom vi bygger på.

Sist men inte minst vill vi sätta ett stort segrande vegetariskt V-tecken för *Vera's* (*Vera Lindgren*) fina matutspisning, där lägerfolket kan bli välnärda på rätt sätt.

## Vegetariska världshälsokongressen en stor framgång

Det torde knappast vara någon överdrift att påstå

att den 21:a internationella vegetariska världskon- gressen, som organiserats av våra holländska me- ningsfränder, blev en stor succé med starka mani- festationer för att sprida det vegetariska budska- pet. Kongressen hölls den 6-11 september 1971 i Haags synnerligen ändamålsenliga, tekniskt välut- rustade och konstnärligt utformade och smyckade kongresscentrum.

En beklämmande rapport kom från Östtyskland, som representerades av två delegater, vars namn av säkerhetsskäl måste hemlighållas. Genom för- budet att hålla möten och sammankomster har den vegetariska rörelsen tvingats under jorden, där den arbetar med hemliga möten.

Den nya konstitutionen, till vilken förslag utarbetats av ett speciellt, utskott antogs utan längre debatt. Då IVU:s ordförande avsåg sig återval på grund av åldersskäl valdes dr Gordon Latto, England med överväldigande majoritet till IVU:s nya president. I ädel tävlan med Sydafrika och i viss mån Frankrike, som slogs ut i första rondan, tilldelades Sverige uppdraget att ordna 1973 års världskon- gress.

### Årets JÄRINGEKURS

den 22:dra blev mycket givande ifråga om föreläs- ningar och det stora intresse kursdeltagarna visa- de. Mäktat populär blev nya husmor Viola Lind- ström, Linköping, som med hjälp av kokerskan Ag- nes Eriksson trollade fram mycket god och omväx- lande vegetarisk kost. Kursledare som vanligt kon- sultent Alvar Thunfors.

Värdefulla föreläsningar hölls av docent fil dr Hen- ning Karström, Rimbo, jägmästare Folke Thörn, Hägersten, en förträfflig naturskildrare i ord som bild. Regissör Hasse Skogsberg, Tranås, fängslade med sång, musik och miljövårdsfakta av hög klass. Konsultent Kjell Arman, Järna, gav mycket om vär- det av naturenlig ordning.

### Folkhälsotalare modell -71

Har vi på folkhälsoområdet länge saknat en bra talare mot gifterna i våra livsmedel och dagliga- ror över huvud taget, så kan vi nu känna oss lyck- liga över att ärftlighetsforskaren, fil lic Björn O Gill- berg verkligen vågar riva i på det här skumma om- rådet. En sådan kraft som Gillberg behövs så väl här i landet, men han kanske likt Georg Borgström tvingas härifrån, då industrin inte längre vill utbe- tala forskningsanslag.

### De vann fluorstriden

I pressläggningens ögonblicket när oss det glädjande meddelandet om att riksdagen nu beslutat utfär- da förbud mot tillsättande av fluor i dricksvattnet. Detta är en stor seger för människornas rätt att in- te behöva bli tvångsförgiftad. Vi är ett särskilt tack skyldiga våra meningsfränder Richard Jobson och Erik Svanqvist, som i många år oförtrutet kämpat för oss i denna fråga. Men år 1970 kom även ve- tenskapsmannen, professor Arvid Carlsson in med de varningar som fick Socialstyrelsen att tänka om.

# 1972

### Censur krävs för Gillberg!

Ekonomiska intressen, särskilt inom livsmedelsin- dustrin, börjar nu kräva att folktalare och dome- dagsprofeter borde censureras innan de träder fram med aldrig så befogade varningar. Men ärft- lighetsforskaren Björn O Gillberg är orädd och glad folktalare inom hälsoförbunden.

### "Ät grönt - må skönt" på drift söderöver

Det är dags att köra igång vår propaganda igen. Och vart skulle vi då fara om inte just till matriket Skåne? Det blev denna gång lärdomsstaden Lund, som en februarivecka fick hysa oss. Där röntede vår utställning ett påfallande ungt och akademiskt in- tresse och det är inte att ta miste på att det är mil- jödebatten som satt sina spår hos dagens stude- rande ungdom. Genom en god placering invid entrén kom biblioteksbesökarna in i blickpunkten kring vårt "Ät grönt - må skönt"-tema.

### Olof Thorborg in Memoriam

För Olof Thorborgs många vänner bland hälso- främjare och vegetarianer kom budskapet om hans plötsliga bortgång mycket oväntat. Trots si- na 79 år utstrålade hans resliga gestalt en odefinier- bar vitalitet, när han besökt oss på våra fester och andra sammankomster.

Även om Olof Thorborg ägnade de sista decenni- erna av sitt verksamma liv åt arbetet inom Hälso- främjandet, vars hedersledamot han var, tillhörde han även vår förening, där han speciellt under slut- et av 40-talet gjorde en betydande insats inom vår Stockholmsavdelning, vars styrelse han tillhör- de.

### Isländska hälsorörelsen enig

Likväl som vi här i Sverige vid sekelskiftet hade Saxon som den osjälviskt arbetande pionjären och grundare av vår rörelse, har islänningarna sin så- ningsman, Jonas Kristjánsson.

När Jonas Kristjánsson 1955-1960 såsom läkare vid sjukhusen och ute i byarna alltmer kom att in- se sjukdomarnas uppkomst till stor del som en följd av mänsklighetens felaktiga levnadssätt, be- slöt han sig för att starta den hälsorörelse, som med åren kommit att bli allt mer betydande på Island.

Waerland blev isländsk folktalare

För att kunna föra ut hälsans budskap till folket i så många byar som möjligt i det glesbebyggda Island krävdes en folktalare. Dr Kristjánsson hade hört talas om Are Waerland, som i Sverige fyllde de största lokalerna med hälsointresserade åhöra- re.

Med den språkliga begåvning Waerland var i be- sittning av lärde han sig isländska på rekordtid, is- länningarna kände nu hänförelsen och lokalerna fylldes.

### Sanatoriet med ständiga utbyggnadsbehov

Det moderna hälsosanatoriet startades år 1955 i Hveragerdi, ca 4 mil öster om Reykjavik.

### Aktionsgruppen för valfri HÄLSOVÅRD bildad.

Människorna måste ha rätt att fritt välja de läkare och läkemetoder som de har förtroende för. Det hävdar Aktionsgruppen för valfri hälsovård, som nyligen bildades i Stockholm. Bakom den nybil- dade aktionsgruppen står representanter för För- eningen för antroposofisk läkekonst, Läkarföre- ningen för antroposofiskt orienterad medicin, Häl- sofrämjandet, Svenska Vegetariska föreningen, Svenska homeopaters riksförbund och Biodyna- miska föreningen med tillsammans inemot 10.000 aktiva medlemmar och mångdubbelt fler sympati- sörer.

# 1973

### En HÄLSO-MÄSSA

I oktober 1972 anordnades i den kända idrottsaren- nan Madison Square Garden i New York den andra internationella hälsomässan. Syftet var bland an- nat att propagera för biologiskt odlade produkter och för giftfrihet och att öka folks intresse för en föda som är så ren och oförfalskad som möjligt, d v s hälsokost av bästa märke.

### Örebro Vegetariska Förening 25 år

har firat denna tilldragelse med samkväm å Häl- solivs samlingsal.

### Besök hälsohemmen!

På många platser o vårt land finns det s k hälso- hem, där vegetarisk kost serveras, där avkoppling och rekreation kan erhållas eller där lärdom i häl- solivsföring förmedlas:

*Bjurviks Nordiska Hälsohem, Vetlanda; Björka- gårdens Gästhem, Gagnef; Brandals Hälsohem, Södertälje; Hultafors Sanatorium, Bollebygd; Hälsohemmet Leksandia, Leksand; Qvarn- backens Hälsohem, Lindome; Råkosthemmet Sä- tofta, Höör; Solhyttans Gästhem, Lindesberg; Sol- rosen Gästhem, Uddebo; Sollidens Gästhem, Kol- mården; Strandgårdens Gästhem, Vika Strand; Tallmogårdens Vital-Center, Sunnansjö; Väst- kustens Feriehem, Mellbystrand; Östraby Råkost- hem, Östraby.*

## **IVU 22:dra Vegetariska Världskongress, Ronneby Brunn, Sweden 1973**

*Internationella Vegetariska Unionen – IVU* – grundades 1908. Den är en sammanslutning av vegetariska föreningar, som bindas samman av ett gemensamt intresse att främja de vegetariska idealen över hela världen.

*Svenska Vegetariska Föreningen – SVF* – grundades på initiativ av tidningsmannen J L Saxon 1903. Föreningen firar sitt 70-årsjubileum, vilket vi celebrates bland annat genom att stå som värdar för den 22:a Vegetariska Världskongressen. Denna kongress blir den tredje vegetariska världskongressen i vårt land. De tidigare ägde rum i Stockholm 1923 och i Sigtuna 1953.

*(Här ett axplock ur ett dagsprogram:*

*Måndag 30 juli: Gymnastik och andningsövningar.*

Frukost, Terapeutisk fasta på frukt- och grönsaksjuicer med Dr Karl-Otto Aly,

Varför vi måste ha vegetariska kongresser av Geo Hiller, Västtyskland.

Det näringsfysiologiska genombrottet med Dr Chandra Singh, Punjab,

Vegetarisk trädgårdsodling med Christopher Fettes, GB,

Tyringham Naturopathic Clinic, erfarenhet av Sidney Rose, GB,

Lunch och siesta. Arbetsgrupper och seminarier.

### **Känner affärsmännen något socialt ansvar?**

Många av landets tätorter begåvas nu med mastiga köpcentra dit det skall dragas kunder från en allt glesare landsbygd. De små samhällena får det allt svårare att fungera då bl a köpservicen försvinner. Den lilla lantbutiken belönas med att få slå igen.

Och tidningen Köpmannen har mage att heja på med att förtälja hur "systembolag i samhället ger blomstrande affärer"

Lika ansvarslöst är tobakshandeln. Vad har inte tobaksvarornas entré i livsmedelsbutikerna medfört? Jo, en konsumtionsökning av dessa förödande giftpipor bland kvinnor och barn.

### **Elsa Stuge 85 år**

Konsulent Elsa Stuge, Stavnäs, Skattkärr, svenska vegetarianers grand old lady, fyller 85 år den 8 okt.

Under sign "Fru Vitamin" gick hennes artiklar ibland ut till ett 40-tal tidningar runt landet. Otaliga är de föredragsturnéer och kurser hon stått ansvarig för under de år som gått, de har handlat mest om kosten och livsföringens betydelse för hälsa och livsglädje men också om giftfri, naturlig odling och rätt tillagning.

# 1974

## **SVF:s yttrande till Statens livsmedelsverk**

### **Angående livsmedelsfärgning**

Såsom företrädare för en grupp av konsumenter vill vi på det bestämdaste motsätta oss all livsmedelsfärgning.

Om färgningen upphörde i t ex läskedrycker, karameller, margarin, drinkar, konditorivaror etc skulle sannolikt en välbehövlig konsumtionsökning till förmån för mera naturliga livsmedel ernås, detta väl rimmande med Socialstyrelsens kampanjer för sundare kostvanor.

## **Biodynamiska Föreningen**

Statliga Konsumentverkets tidskrift *Råd och Rön* vilseleder konsumenterna.

I artikeln, som uppges bygga på en intervju med *professor Ewert Åberg* vid Lantbrukshögskolan i Uppsala, försöker tidningen slå fast att:

biodynamisk odling har drag av vidskepelse, konsumenterna får betala alldeles för mycket för biodynamiska produkter,

den biodynamiska odlingsmetoden är orealistisk och måste vålla konflikt i en värld där livsmedelsproduktionen redan är för liten, konventionellt odlade produkter är lika bra eller bättre,

biodynamisk odling ger lägre skördar.

## **Riksmötet 1974 i Stockholm**

Till Sollidens festvåning hade SVF förlagt sitt Riksmöte söndagen den 31 mars 1974.

Punktligt kl 10.30 kunde *ordföranden Anders Kocken* hälsa ett 60-tal delegater och SVF-medlemmar välkomna. Vid sin sida till att föra protokollet fanns Bertil Hjelmroth. Det blev ett mycket lugnt Riksmöte helt i enighetens tecken.

Naturligtvis omvaldes *Anders Kocken* enhälligt till ordförande. Ungdomsrepresentanten *Lars O Pettersson* nyvaldes och den omvalda styrelsen består nu f ö av *Alvar Thunfors, Björn Iverstam David Svensson, K-E Larsson, Kjell Winberg, Bertil Hjelmroth, Agda Karlsson* och *Britta Johansson* med *H Karström* som adjungerad ledamot.

## **HÄLSO-TV – programmet vi länge väntat på**

Onsdagen den 24 april 1974 kl 20.10 var det allmän samling vid TV-apparaterna för att se det första verkligt positiva hälso-TV programmet. En milstolpe för oss hälsoarbetare och ett läckert färginslag för en stor allmänhet på bästa sändningstid under 50 minuter.

Efter ett antal svep bland storstadens folkvimmel blev det dags för temat "Livet är icke – det bygges" vid Tallmogården, där dr Aly, visade vår väg

utan att därmed förkasta andra vägar.

*Dr Lindberg* hade åstadkommit ett rikt undersökningsmaterial från bl a råsafterterapibehandlade patienter och de genomgående klara förbättringar som uppnåtts när de biologiska läkemetoderna använts.

När det gäller ofarliga biologiska läkemetoder tycks det alltid krävas en enorm bevisföring – medan giftmedicinerna slentrianmässigt accepteras, ansåg professor Olov Lindahl.

Generaldirektören *Bror Rexed* i Socialstyrelsen sade sig inte vara emot biologisk medicin, men tillade försiktigtvis att det saknades anslag för att fortsätta undersökningar i större skala.

## **Tallmogården blev succé**

När vi för tre år sen i denna tidning omnämnde projektet Tallmogården var det en stor och djärv satsning från det väl inkörda Kiholm i Stockholms närhet till Dalarna. Vid det här laget har Tallmogårdens Vital-Center hunnit bli väl intrimmat och fyllt av gäster som ges all tänkbar naturmedicinsk behandling.

Tallmogårdens trädgård har fem tunnland biodynamiska/naturenliga odlingar och ett eget stort växthus.

Läkaravdelningen med Dr Aly i spetsen jobbar för högtryck och väntetiden är lång för att få komma till doktorn. Friskvården på Tallmogården består i att man fastar, äter en råkostbetonad laktovegetarisk kost, motionerar och rör sig så mycket som möjligt, tar badbehandlingar o s v.

## **Vår Järinge-skola har 25-årsjubilerat**

Järingeskolan har firat 25-årsjubileum med en värdig och högtidlig minnesgudstjänst i Edebo kyrka, där tre av skolans "stöttepelare" fick blomster och gåvor: *Alvar Thunfors, Adda Svennedal* och *Elsa Stuge*.

## **Harry Andersson**

Förbundssekreterare *Harry Andersson* i vår broderorganisation Hälsofrämjandet har lämnat oss efter ett långt och tåligt buret lidande.

## **Internationella Ungdomsläget i Schweiz**

Årets (1974) internationella ungdomsläger i Adalboden i Schweiz arrangerades av Schweizer Reformjugend. 170 ungdomar från Israel, Amerika, Frankrike, Österrike, Schweiz, Tyskland, England, Norge och Sverige deltog. Den skandinaviska gruppen bestod av 58 svenskar och 9 norrmän med Lars-O Pettersson som reseledare.

Sveriges afton blev stor succé med mycket humor blandat med allvarligare inslag.

## **Fasta och läkare i TVs Kvällsöppet**

Torsdagen den 10 oktober 1974 var det åter dags för hälsan i TV, närmare bestämt i TV 2 kl 21.50, där fasta kom som första och dominerande del av sändningen.



*Per Grevér* var en trivsamt positiv programledare, som framhöll att reklamen säger att fasta är bra mot många krämpor samt övervikt. I programmets panel fanns fastarna Helen Frisk samt Grevérs TV-kollega Åke Wilhelmson samt sakkunniga läkarna Karl-Otto Aly med Åke Bruce som opponent.

### Han 20-årsjubilerar som veg matkursledare

Även om det på senare år börjat bli litet mer herrar på våra många vegetariska matlagningskurser så är det mycket ovanligt med herrar som veg matkursledare. Och helt unikt är det att till på köpet hitta någon som i hela 20 år hållit på med detta pionjärjobb, vilket köksmästare Juno Borensjö började med uti Mora året 1954.

Juno avslutar nu den 17:e vegetariska matlagningskursen enbart i Jönköping, med middag för 60 personer.

### Yngve Brolin ny HF-ordförande

Vid Hälsofrämjandets förbundsmöte 16-17 november 1974 på Billinge i Skövde valdes rektor Yngve Brolin till ny förbundsordförande. Avd. dir. Richard Jobson, förutvarande och mångårig ordf. avtackades och förlänades titeln hedersordförande men ingår också i den nya styrelsen. Nyvalda i övrigt blev ing Kurt Svedros, fru Maj Johanson samt handelslärare Henry Larsson.

Mötet uttalade sig också för ökat samarbete med Svenska Vegetariska Föreningen, samarbete i tidsningsfrågan samt inrättande av expedition i Stockholm. Medlemsantalet rapporterades på ett år ha stigit från 3.192 till 3.609.

# 1975

### Hälsokost – myt eller verklighet?

”Årets debatt” betecknade arrangerande frisksportklubbarna i Göteborg de intressanta tankegångar kring rubrikens tema. Panelen utgjordes av kritiske näringsexperten, docenten och forskaren vid Göteborgs Universitet Åke Bruce samt för oss mycket välkände leg. läkaren vid Tallmogården Karl-Otto Aly.

### Riksmöte Jönköping

Riksmötet i Jönköping går till historien såsom ”pricken över i”, dvs en bra bit utöver det vanliga i fråga om trivsel och bra organisation.

Styrelsen fick fullt och förnyat förtroende av ombuden och Anders Kocken återvaldes enhälligt till ordförande. Bertil Hjelmroth, Jönköping, och Ilene Svensson, Göteborg, invaldes till ordinarie ledamöter. Till ny styrelsesuppleant valdes Olle Larsson, Kode.

Höjning av årsavgiften för 1976 till 30 kr företogs. Alvar Thunfors förlänades föreningens guldmetalj. Harry Friberg framförde Hälsofrämjandets välgångsönskingar och talade väl för ett samgående med SVF. Riksmötet beslutade också att en föreläsningsutredning därom skall göras.

### Ungdomsledarkursen på Tallmogården

Under sju påskdagar genomfördes Hälsofrämjandets grundkurs för ungdomsledare på Tallmogården. Av denna kurs blev det två kurser varav den ena arrangerades ihop med Järntorget Frisksportklubb. Antalet kursdeltagare var 45 och dessutom deltog 10 st under kortare del av kursen.

Hälsofrämjarklubbar som var representerade: Stockholm, Gislaved, Karlshamn samt ungdomsklubbarna Tallmoroten och Vegetarisk Ungdom.

### Nu skriver dagstidningarna helsides om Hälsokost

De senaste åren har nästan varje veckotidning skrivit sympatiskt om frukt, bär och grönsaksätande. Främst för att materialet är så färgtacksamt, men även bra hälsoartiklar har förekommit.

Dagstidningarna har på senaste tiden ryckt fram ordentligt och skrivit mycket positivt om hälsokosten. Dagens Nyheter av den 27 april 1975 ägnar t ex en helsida i färg åt ”Det bästa av hälsokosten...”. Göteborgs-Posten står inte efter med en hel serie sidor ”Nya fakta om vår föda”, som inleddes med hur viktigt det är att kosten är fiberrik.

### Från Frisksportlägret

Det fina vädret försvann då frisksportarna började sin lägervecka på Stensunds Folkhögskola – där man i år kunde fira sitt 40-årsjubileum – en hel del regn föll.

Anders Kocken överlämnade SVF:s vandringspris till bästa junioravdelning i form av en ljusstake, som symboliskt skall vara ett ledande ljus för SFF:s friska mål – ljuset var grönt.

### Vegetariska världskongressen i USA

Den 23:e vegetariska världskongressen, som hölls den 16-28 aug i USA vid University of Maine, Orono, blev ur många synpunkter en stor framgång. Den var inte bara den vegetariska världskongressen, som hitintills samlat det största deltagarantalet, cirka 1.500, varav ungefär 300 var ”overseas” d v s utlänningar – däribland stora japanska och indiska delegationer – utan också den kongress, som haft det största utbudet av föreläsningar och andra aktiviteter.

### Vi och Socialstyrelsen

Både Svenska Vegetariska Föreningen och Socialstyrelsen verkar för hälsouppllysning – SVF sedan drygt 70 år men i liten skala och Socialstyrelsens stora kampanj kost och motion sedan 4 år.

# 1976

### Ungdomssidan

#### Helgfirande i Tyskland

Jul- och Nyårshelgen var jag även denna gång inbjuden till vänner i Tyskland, som jag fick vid Vegetariska Världskongressen i Ronneby 1973. Det är verkligen skönt att få tillbringa helgerna tillsammans med räkostinriktade vegetariska vänner. Kjell

### Internationellt vegetariskt ungdomsläger i Schweiz

Sitter nu och tänker några veckor bakåt i tiden till det skidläger i Sedrun/Schweiz som jag förestod över jul- och nyårshelgen 25.12.75 – 6.1.76. Det var Tallmoroten den vegetariska ungdomsföreningen, som organiserade hela detta läger. Det var ett internationellt ungdomsläger med deltagare från drj (deutsch reformjugend), örj (Österreichische reformjugend), en grupp från Schweiz och en från Finland. Vi var sammanlagt 50 deltagare i tämligen olika åldrar. Norden representerades av en grupp på 26 personer. Ove Gehrman

### Helt ny styrelse i Göteborg

blev det vid årsmötet den 24 februari, sänär som troget kvarstående Ella Malmström. Evald Lindqvist, vilken under drygt ett decennium väl skött ordförandeskapet,

önskade med goda skäl avgå, liksom kassören Holger Gustavsson.

Till ny ordförande valdes vid slutet av votering David Kopp med 36 mot 6 röster för en annan kandidat. Enrico Frolander blev vice ordf, Ilene Stensson sekr och Tore Tritte vice sekr/kassör, sedan styrelsen konstituterat sig.

Inom Göteborgs Vegetariska Förening, som i år fyller 30, har många goda nya aktivitetsförslag framkommit.

### Uppåt i Uppsala

När nedskrivaren av dessa rader för ett tiotal år sedan, med utställningen ”Ät grönt – må skönt” besökte lärdomsstad Uppsala, sågs redan ett ungt spirande intresse för sunda levnadsvanor. Fastän föreningen där var liten, bara tiotalet medlemmar och knappast lättillgänglig.

Men för bara något år sedan flyttade handelsläraren Henry Larsson från Skara och samlade uti Uppsala en ansevärd skara. 327 st deltar nu med friskt mod i alla tänkbara aktiviteter i staden som uppdelats i nio områden med var sitt ombud.

David Kopp

## Riksmötet:

### Föryngrad styrelse

Vad många, ofta äldre personer säger sig önska, men som ändå kan vara svårt att ernå är att finna unga aktiva krafter. Vid SVFs riksmöte på Tollare folkhögskola utanför Stockholm den 10-11 april sjönk medelåldern i styrelsen då Leif-Tage Larson och Henrik Sundström från Hälsans ungdom trädde till. Alvar Thunfors avtackades för lång och trogen tjänst och blev hedersledamot, medan Rut Hellsten och Kjell Winberg erhöll förtjänstecken. Göteborgsföreningens motion om rökförbud på sjukhus, i off lokaler samt tåg antogs, liksom motionen från H Johansson i Nickalycke om alkohol- och tobakspolitiken. D Kopp

### Kommuniké till TT

Svenska Vegetariska Föreningen har vid sitt Riksmöte, som hölls den 11 april vid Tollare folkhögskola utanför Stockholm, uttalat sig om generellt rökförbud som ett rimligt hygieniskt krav på lokaler, där måltider intagas. Föreningen hävdar att matlusten avsevärt försämras om man nödgas äta i rökiga lokaler.

### "Vi och världssvälten"

var temat för Anders Kockens föredrag inför Göteborgs Vegetariska Förenings marsmöte, varav det framgick att världens svältande folk snarare lider "kaloribrist" än proteinbrist. Inför det välbesökta mötet lämnade ing Kocken i diagram och siffror en mängd intressanta fakta jämte framtidsprognoser.

### SOCIALSTYRELSEN VILL -

#### Miljonrullning som rullat snett

Ingen läskunnig i detta land har kunnat undgå att uppmärksamma den stora annonskampanj som under våren genomförts av Brödinstitutet i samråd med Socialstyrelsen och Konsumentverket att vi dagligen skall äta 6-8 skivor bröd. Vi har konfronterats med denna kampanj genom meterhöga annonsplakater, stora och små plakater i bussar, järnvägs- och tunnelbanevagnar och helsidesannonser i dags- och veckopress. Enligt uppgift lär kampanjen ha kostat 3 miljoner kronor.

#### Hultafors 50 år

Det ville ett 35-tal av göteborgsföreningens medlemmar fira med ett besök där en vacker majsöndag. Mitt på dagen som sig bör intogs en god vegetarisk lunch på stället, varjämte överläkare N Blomstedt berättade om anläggningen med sina nu fullbokade 160 vårdplatser. Vi besökare kunde, sedan ordf i vår tidning läst om startan 1926, konstatera att dåvarande intentioner väl uppfyllts. Artikeln, jämte bild av dess författare J L Saxon, överlämnades. David Kopp

### Riksdagsmotion ang alternativt jordbruk

"Giffria jordbruksmetoder har fått betydligt mindre intresse från forskarna än metoder som bygger på konstgödsel och kemiska bekämpningsmedel.

Våra preliminära resultat antyder att jordbruksforskning i giffri odling mycket väl kan komma att leda till utveckling av alternativa brukningsmetoder, som blir allt mer attraktiva ju mer kostnaderna för jordbrukskemikalier ökar."

### Välbesökt ungdomsledarkurs

Under påskhelgen samlades hälsoundomar från hela landet till ledarkurs i Järnsta, Sunnansjö. Deltagarna kom huvudsakligen från Vegetarisk Ungdom, Tallmoroten och Hälsans Ungdom. Programmet bestod bl a av föreningsteknik, skogskunskap, orientering och grupparbeten.

### NYHYTTAN - hyttan som blev kurort

Stockholms vegetariska förening hade söndagen den 13 juni en bussutflykt till Nyhyttans kuranstalt i Västmanland. Kurorten drivs av adventistsamfundet i likhet med Hultafors samt över 300 anstalter över hela världen. Skodsborg i Danmark samt Battle Creek och Loma Linda i Amerika torde vara de mest kända.

När det var tid för middag fortsatte vi in i den väldiga matsalen med plats för över 100-talet personer. Det var en verklig fröjd att se alla färgglada och läckra rätter framdukade och vi lät oss alla väl smaka av det generöst tilltagna överdådet av hälsokost - bröd från eget bageri, mjölk och grönt från egen gård. Bertil Åhnberg

### Frisksportarna aktiva

Svenska frisksportförbundet har under Kristi Himselfärdshelgen hållit sitt förbundsmöte på Henniehammars Herrgård i Filipstad. På Folknykterhetens dag samlades man i Wasakyrkan i Filipstad - där man med tal och sång prisade nykterheten. Förhandlingarna förflöt utan några större oenigheter. Kjell E Johanson blev omvald till ordf för ytterligare en tvåårsperiod. En del blev avtackade för troget arbete inom SFF, bl a Tage Olsson, som i ett kvarts sekel arbetat för frisksportidealen.

### Årets frisksportläger en stor framgång - trots besk presskritik

I flödande solsken kunde deltagarna i Frisksportarnas läger i Ånnaboda, Kilsbergslägrat, som varade en vecka, njuta av en mångfald olika sporter och uppbyggande föredrag. Aktiviteten var stor - så även hos ortens tidning, Nerikes Allehanda, som i en del artiklar om lägrat skrev ganska kritiskt. "Allmänheten har fått för sig att frisksportaren är en person som springer i skogen och äter gräs. Det är alldeles fel. Frisksportaren springer möjligen i skogen, men gräs äter han

inte. Han äter degiga limpor, chokladbullar, snask och dricker läskedrycker med mycket kolsyra och färgämnen i."

### Även marknaden forum för vårt budskap

Nu drar hälsorörelsen och VISIR in på hästmarknaden! Ja, det är inget skämt. Den 8 juli var det marknad i Hästveda, Skåne, och där ställde Hälsöfämjandets avdelning och VISIR upp - visade via textade plakat och diabilder med bandspelarljud vad föreningarna arbetar för samt upplyste om husmanskosten respektive tobakens skadliga inverkan på vårt hälsotillstånd. Som representant för SVF höll jag ett föredrag med "overheadbilder" om vegetarism - helhetssynen, alltså inte enbart kosten. Kjell Winberg

### HÄLSO- och MILJÖPARTIET

För att förebygga missförstånd får vi med hänvisning till våra stadgars § 1 mom 2 påpeka, att Svenska Vegetariska Föreningen är politiskt och religiöst neutral, varför vi ej har någon organisatorisk anknytning till något parti. Styrelsen.

### Lev hälften så dyrt - må dubbelt så bra!

Ja, detta var fältropet för Göteborgsföreningens deltagande i utställningen Dagens Hushåll. För vår del var det samtidigt 10 år sen vi för första gången kom in på mässan med det då nya fältropet "Ät grönt - må skönt".

Vi satsade i år på ett nytt grepp, nämligen att i pyramidform redovisa medelsvenskens konsumtion och nog var det många som chockades över sina kostnader för t ex öl, cigaretter, läsk, korv, godis, kaffe jämfört med basmaten som frukt och grönt för halva kostnaden.

### Sett från vår utsiktspunkt

#### USA

När Förenta Staternas Vegetariska Förening - NAVS - höll sin årskongress i augusti vid Ithaca College, några mil norr om New York, framlades en långsiktig vittomfattande plan för de framtida aktiviteterna. Man sade bl a : "Vi planerar att få allt kött förklarad som farligt för den mänskliga hälsan. Det skall märkas på samma sätt som cigaretterna." (Anm i Förenta Stater-na skall enligt gällande lagar varje cigarettpaket ha varningsmärkning)

#### Storbritannien

För nästan femtio år sedan - i mars 1929 för att vara exakt - gav vår systerorganisation i Storbritannien ut en liten broschyr med titeln "Tjugofyra skäl för vegetarism". Även om vissa av de i broschyren angivna skälen med åren förlorat något av sin skärpa, är det anmärkningsvärt hur många som står sig ännu idag. Här ett exempel: "Kött innehåller ingenting av värde, som vi inte kan få från växtriket".



## Nya Zeeland

Då cancer numera är västerlandets näst största dödade, är varje bok, som berättar om en lyckad kur i ett cancerfall av betydelse.

I boken "Cancer and Cure" (Bachman & Turner) berättar John Barrett om Dr Eva Hill, en allmänpraktiserande läkare från Nya Zeeland. Dr Hills diagnos av moderna sjukdomar är rakt på sak: hon ser oss svälta med fulla magar grävande vår grav med tänderna. "Människan är det sjukaste djuret på jorden och hon är det enda, som larvar sig så mycket kring sin föda. Ät din föda på det sätt Skaparen gjorde den".

## Vegetarisk ungdom – samverkan över gränserna

Ett internationellt ungdomsläger har hållits i Sunnansjö. De svenska deltagarna fick där åter träffa lägerkamrater från tidigare internationella läger i Schweiz och England. På programmet stod bl a kanotning, lägerbål och långa vandringar i Dalarna. En av deltagarna, John Strettle, cyklade nästan hela vägen från England.

## BIODYNAMISK ODLING

Så biodynamisk odling är ett helt realistiskt och konkurrenskraftigt alternativ till konventionell odling med bl a konstgödning och kemisk ogräsbekämpning.

Detta framgår klart av första etappen i de vetenskapliga undersökningar om den biodynamiska odlingsmetoden som nu genomförs.

Biodynamiskt odlad potatis innehåller hela 17 procent mer C-vitamin (askorbinsyra) än konventionellt odlad potatis.

## Besök på Råkosthemmet Humlegården

Humlegården är beläget i Danmark ca 8 km söder om Helsingör i Humlebäck.

Vad som skiljer Humlegården från andra hälsöhem är att man inte serverar lagad mat. Enda värmebehandlade födoämne är örter som serveras ljummet (drycker ska ju aldrig vara heta).

## Pionjärens principer lever kvar.

Denna råkostdiet är grundad av Dr Kirstine Nolfi, numera död, men hennes lära lever på Humlegården. Hon har givit ut en del litteratur om sina erfarenheter med 100% råkost.

## Göteborgsföreningen 30 år

En vacker afton året 1946 samlade frisksportkampen Albert Svenson en liten skara vänner, som med tiden kom att bli många fler. Föreningen Folkhälsans Vänner bildades men det var Albert som i hela 17 år, med ett par möten i månaden, fick dra lasset. Under ett par års tid därefter var Ragnar Harlington ordförande, varefter klubban övertogs av Evald Lindqvist, som i drygt ett decennium med framgång lett Göteborgs Vegetariska Förenings verksamhet.

Göteborgsföreningen har gjort en pionjärsats för

upplysning om den enkla hälsokosten och för märkning av odlade produkter.

Förutom utställningar, skylt reklam och annonsering för vår idé gästtalar vi ofta hos andra föreningar.

David Kopp

## Per Ragnar - Jag är vegetarian

därför att ingen någonsin kan övertyga mej om att djuren finns till för min skull. För att jag ska äta dem, göra skor eller pälsar av dem, mala ner delar av dem till godis, klistor eller gödselmjöl. Jag kan inte se husdjur som ägodelar, inte acceptera att vi använder hästar, hundar, katter och apor för experiment inom kosmetika- och krigsindustrin eller för att finna orsaker till människosjukdomar, som vi själva orsakat genom livsföringsfel.

## Aktiva samarbetande smålänningar arrangerade uppskattad hälsodag

Jönköpings Vegetariska Förening – tyvärr vår enda i Småland – har på nytt hävdat sig som en av vårt lands mer aktiva lokalavdelningar. Sedan många år har det varit något av en tradition att man varje höst ordnar en "Hälsodag" och i år följdes den traditionen. Denna gång hade man som medarrangörer fått med sig förutom Frisksportarna också nykterhetslogerna Plogen i Norrahammar och Kraft i Huskvarna jämte NBV.

Att "Hälsodagen" väckte intresse bevisas av att den besöktes av inte mindre än 350 personer.

## Kampen mot vivisektionen

Föreningen Nordiska Samfundet mot Plågsamma Djurförsök stiftades i oktober 1882. Den har alltså i oktober d.ä. verkat i 94 år. De som utan jämförelse gjort mest för att bekämpa vivisektionen och i tal och skrift spritt upplysning i hela Norden bland allmänheten om detta mörklägda ohyggliga djurplågeri är Johan och Ellen Börtz.

## Nya HÄLSANS HUS

En oktobereftermiddag fick vi under Agne Windmarks ciceronskap bese nya Hälsans Hus. Vi gick Katarinavägen upp från Slussen, bara det en utsökt promenad, och kom raskt fram till Huset med den lilla oansenliga skylten "Hälsans Hus".

Juno Borensjö tog emot oss och vi gick en trappa ner till hans domäner, det blivande restaurangköket. Här härskade han ännu ensam med en fin inredning i stora domäner.

Vi gratulerar till huset med Agnes egna ord "siktat mot stjärnorna, så när du trädtopparna", men denna gång har Agne nått en bra bit över trädtopparna.

## Den nya varsamheten och vår biologiska trygghet – IDEER I SAMVERKAN

I strålände sol och sprakande höstfärger kunde deltagare från många av landets klubbar inom Hälsöfrämjandet glädjas åt att komma tillsammans

inför Idé sam och årsmötet, som avhölls lördag söndag 9-10 oktober på Bromma Hotell i Stockholm. Kursledningen med ordf Yngve Brolin i spetsen jämte Kurt Svedros och Gun Karling bjöd på ett välregisserat och intressant program som roddes lyckligt i hamn.

Lördagens grupparbeten grundades på boken "Den nya varsamheten" och skriften "Vår biologiska trygghet", vilka huvudsakligen behandlar de skador som människan utsätter sig själv, djuren och naturen för genom sin vårdslösa och okunniga exploatering av omvärlden.

# 1977

## Socialministern Rune Gustavsson:

### Spritmissbruk kan bekämpas med friskvård.

Alkoholmissbruket i Sverige måste bekämpas. Det säger socialminister Rune Gustavsson © i en TT-intervju. Han anser det också viktigt att man genom förebyggande åtgärder minskar den totala alkoholkonsumtionen i landet.

Bakom alkoholbruk och alkoholmissbruk brukar ligga ett komplicerat orsaksmönster men socialministern betonar att mycket kan vinnas i kampen mot alkoholsjukdomar och sjukdomar över huvudet taget om man stimulerar och uppmuntrar friskvården.

Om dagens människor promenerade, sprang och cyklade mera, kort sagt gick in för sundare levnadsvanor, tror jag att det väldiga trycket på sjukvårdsapparaten skulle minska. Det är ett resonemang som gäller de flesta sjukdomar, också alkoholsjukdomarna.

## Ingemar Stenmark:

### Rök int' och krök int'.

Det är oerhört viktigt att man äter riktigt när man tränar sin kropp. Jag har sett hur ungdomsåkare lever på korv och pommes frites och det ger inte tillräckligt med näringsämnen. Glöm inte det när ni tränar.

Röker gör jag givetvis inte och alkohol har jag aldrig smakat.

Så säger den världsberömda skidåkaren i en intervju i klubbtidningen Fjällvinden.

## Debattlusta och framtidstro präglade årets riksmöte

Något av denna stämning av förhoppningar att åter träffas på nästa riksmöte bemäktigade sig också de flesta av de 60 deltagarna i årets riksmöte i Nya Hälsans Hus den 27 mars 1977.

Budget- och voteringsproblem. Redan sedan ordföranden hälsat deltagarna välkomna kärvade det

till sig, då det visade sig att valet av ordförande för att leda förhandlingarna inte kunde ske med acklamation utan slutna röstning måste tillgripas. Det var emellertid först när styrelsens budgetförslag skulle behandlas som det tände till ordentligt. Debattens febertopp nåddes emellertid när principerna för röstningsförfarandet vid personalval blev aktuellt och det från göteborgsbanken yrkades misstroendevotum mot ordföranden.

Föreningens tidigare skattmästare, *David Svensson*, tackades med ett fång blommor för sitt mångåriga arbete inte bara som kassaförvaltare utan kanske framför allt för det nästan omätbara arbete som han nedlagt för förvaltning av föreningens fastighet. Med detta riksmöte invigdes Nya Hälsans Hus smakfullt inredda restaurang, som förutom en strålande utsikt såväl upp mot staden som ned över hamninloppet även bjöd på av alla uppskattad mat. Men så kunde den knappast göras bättre då självaste köksmästare Juno Borensjö stod för kommandot i köksregionerna.

### Riksmötets Resolution

Till Riksdagens ledamöter.

Svenska Vegetariska Föreningen samlad till Riksmöte vädjar härmed till samtliga riksdagens ledamöter att avslå det i regeringens proposition 1976/77:108 om alkoholpolitiken framlagda förslaget att medge servering av alkoholdrycker i pauser i föreställningarna på teatrar, i konsertlokaler, revylokaler och liknande lokaler.

Svenska Vegetariska Föreningen, *Anders G Kocken ordf.*

### Socialministern: Friskvård – hela svenska folkets angelägenhet

Friskvård betyder helt enkelt att vi lever ett sundare och riktigare liv. Det är en nödvändig del av den förebyggande hälsovården. Det förklarar vår nye socialminister Rune Gustavsson © - sedan många år också medlem i Friluftsrådet.

### Vegetarism med internationell förtecken

Under senvåren hölls på den vackra Tollare Herrgård på Värmdön utanför Stockholm en av NBV arrangerad kurs om Vegetarisk livsföring och internationell solidaritet, vilken var mycket välbesökt. Kursprogrammet var ambitiöst och intressant, där främst Håkan Walls föredrag Världen idag och Marianne Gillbergs Mat till vilket pris väl återspeglade vad kursen i stort försökte meddela, nämligen att det är rätt att äta sig mätta och vår kärlek till nästan.

### Östa-Tärnsjö – ett dynamiskt hälsocenter med många aktivitets- och terapimöjligheter

Att Stockholms Vegetariska Förenings mångåriga goda avtal med vädergudarna fortfarande är giltigt fick de bekräftat, som söndagen den 4 september deltog i bussutflykten till Östa-Tärnsjö, det nya hälsocentret i nordvästra Uppland.

På den rymliga solbegjutna altanen välkomnades vi av värdparet *Ewa och Lars Lööf*, som med sol i blick informerade om dagens program. Efter en kort allmän information följde en välsmakande av alla uppskattad veganlunch, vars många råkosträtter rönte välförtjänt uppmärksamhet.

### Jönköpings Vegetariska Förening – ett föredöme i aktivitet

Kommunalt anslag. För 1977 har lokalföreningen för första gången erhållit ett kommunalt föreningsbidrag på kr 750:-, och detta tack vare att *Bertil Hjelmroth* genom sin verksamhet inom IOGT-NTO:s distriktsstyrelse i Jönköping uppmärksammat att även Jönköpings Vegetariska Förening borde komma i åtnjutande av det kommunala föreningsbidraget.

*Uteaktiviteter.* Under maj och juni månader samt fr o m augusti 1977 har Jönköpings Vegetariska förening tillsammans med IOGT-NTO:s Hem och Konsumentkommitté medverkat i Logen Plogens motionskvällar varje onsdag på Logens friluftsgård Martinsgården utanför Norrahammar.

*Hälsodag* För andra året i följd arrangerades en hälsodag på Martinsgården i Norrahammar. Dagen genomfördes som tidigare under medverkan av Jönköpings Vegetariska Förening, Jönköpings Friskportklubb, NBV, IOGT-NTO:s Hem och Konsumentkommitté samt Logen Plogen.

### Vegeterrania – En vegetarisk tillflyktsort på klassisk mark

Vegeterrania är en tillflyktsort för människor, som tröttnat på den förorenade världen. Det är beläget på en enslig plats vid Medelhavskusten i Turkiet, långt bort från den kommersiella världen.

Mer än 100 nya fruktträd har satts och en källa har grävts för dricksvatten. Solenergi används för uppvärmning. De odlar själva grönsaker och frukter biodynamiskt. Ingen som helst kött diet förekommer. Radio finns endast med hörlurar för personligt bruk.

### Aktiva vegetarianer i järnbärande land

Hagfors Vegetariska Förening är en av vårt lands numerärt mindre föreningar men trots detta ett av de aktivare. Men så leds föreningen av en sådan eldsjäl som Olle Pettersson, som enligt vad vi erfärit verkligen har förmågan att entusiasmera sina medarbetare.

### Konsumentdag i Göteborg

Söndagen den 25 september hade man ordnat en konsumentdag i Göteborg som gick i odlingsen tecken. Det var Svenska Demeterförbundet i Järna som var inbjudna till Göteborg av Västra Frölunda Friskportklubb, Hälsofrämjandet och Vegetariska Föreningen. Man lyckades samla ett hundratal intresserade i Folkets Hus kongressal med den alltid idoga *Sven Dalnäs* hjälp.

### Hälsofrämjandets förbundsmöte 1977

Lördagen den 5 november hade man samlats i strålande sol på Bohusgården i Uddevalla. Något mer än 200 personer deltog.

Bland de frågor som behandlades under lördagen var det särskilt några som tog tid i anspråk. Tallmogårdens ekonomi. Minimikrav för att ett hälsohem ska få kallas hälsohem. Ändring av verksamhetsåret från brutet räkenskapsår till införandet av kalenderår. Meningarna var här mycket delade.

# 1978

### Världskongressen i Indien

*Mahatma Gandhis* idéer om icke våld präglade kongressen.

Det var med mycket stora förväntningar som de flesta kongressbesökarna gav sig iväg till Indien, där den XXIV Internationella vegetariska världskongressen hölls under tiden 18 november till 10 december 1977, f. ö. under mycket stor tillslutning speciellt av asiatiska deltagare. Förutom värdlandet ställde Japan under ledning av dr Tada upp med en stor delegation. Även från Israel kom en stor delegation. Dessutom fanns delegationer från både Thailand och Singapore jämte delegater från Sri Lanka. Till de större delegationerna hörde de från USA, England och Holland. Från vardera Tyskland, Frankrike, Österrike och Sverige kom endast två delegater under det att Danmark representerades av en deltagare. Även från Australien och Sydafrika kom mindre delegationer liksom från Nigeria och Panama.

Kongressen var upplagd som en "rullande" kongress. Det innebär att kongressen under 5 dagar hölls i New Delhi, varpå den flyttades och hölls en dag i Jaipur, en dag i Agra, en dag i Varanasi, 5 dagar i Calcutta, 4 dagar i Madras och en dag i Bangalore och 4 dagar i Bombay.

### Nu behöver vi fler handledare i vegetarisk livsföring

Intresset för en förnuftigare livsföring har ökat snabbt de senaste åren. Nu ropar man överallt inom studieförbunden efter folk som kan leda kurser i vegetarisk matlagning.

De gamla "självlärd" kursledarna räcker inte längre till. Det var något av en historisk händelse, när Svenska Vegetariska Föreningen anordnade den första kursen för handledare i vegetarisk livsföring. Kursledare var hushållslärare *Ilene Stensson* och köksmästare *Juno Borensjö*. Tjugofem entusiastiska deltagare mötte upp i nya Hälsans Hus – den nyöppnade hälso- och ungdomsborgen på Fjällgatan i Stockholm.

## **SVF:s Jubileumsriksmöte: 75 år med ungdomlig framtidstro**

Säkert upplevde vi alla hur vårens ljus och dofter strömmade mot oss såväl delegater som andra deltagare, när vi lördagen den 1 april 1978 samlades i Hälsans Hus till årets riksmöte. Att vi nu befinner oss i en vårens brytningstid också för vårt lands hälsorörelser framhölls av Hälsofrämjandets sekreterare, Kurt Svedros, när han lyckönskade SVF till de 75 åren och i anslutning därtill överlämnade såväl ett fång vårblomster som en bokgåva. Förhandlingar i stor enighet. I enlighet med valkommitténs förslag valdes *Bertil Hjelmroth*, Huskvarna, med acklamation att leda förhandlingarna. Till sekreterare valdes *Marianne Hjelmroth*. Någon större debattlust väckte knappast genomgången av alla de handlingar, som ett arbetstyggt sekretariat sänt samtliga delegater. Svårformulerade motioner. För behandling förelåg 7 motioner, varav tre från göteborgsföreningen och fyra från stockholmsföreningen, spännande över så vida frågekomplex som från moms på baslivsmedel, subventioner på kött och skatt på socker till alkohol- och tobaksfrågor.

### **Jubileumssoarén:**

#### **En värdig manifestation för vegetarismens livsföringsprinciper**

Den i anslutning till årets riksmöte ordnade jubileumssoarén i Medborgarhusets stora sal blev en värdig manifestation för vår förening och vegetarismens grundprinciper.

*Dr Henning Karström* talade över temat "Vegetarismen i vetenskapens ljus" och illustrerade sin fascinerande framställning med overheadbilder och teckningar.

*Dr Karströms* föredrag inramades av ett mycket uppskattat sång- och musikprogram.

Ett speciellt intresse väckte den utställning, som i anslutning till soarén ordnats i soarélokalsen följande.

### **Hälsodag i Huskvarna**

Stor succé blev det för hälsodagen i Sporthallens cafeteria i Huskvarna lördagen den 6 maj 1978.

Den över hela landet välkända friskvårdsförkämpe *Lilly Johansson* från Föllinge i Jämtland hade engagerats som föredragshållare och idégivare till den vegetariska middagen. I föreläsningssalen hade *Lilly* med utsökt stilkänsla dukat ett antal bord, som visade olika vegetariska måltidskombinationer.

### **Hela Sveriges Fru Vitamin – Elsa Stuge 90 år 7 oktober 1978**

För oss vegetarianer kan *Elsa Stuges* insatser för våra idéer och vårt föreningsarbete inte nog värderas. Med en flödande ström av artiklar och recept har hon medverkat i vår tidning och otaliga är de matlagningskurser, som hon stått i ledning för. Varje sommar under 19 år var hon dess-

utom husmor och föreläsare vid vår kursgård Järninge. Som föreläsare har hon varit oslagbar tack vare sitt stora kunskapsförråd, varav hon så frikostigt delat med sig.

### **Frisksporarläger på Frostavallen**

med motton "Medveten livsstil" och "Framtiden i våra händer". Som vanligt var det omkring 2.000 deltagare i lägret, och de hade i olika hög grad levit upp till ovannämnda motton – bilar och husvagnar var legio. En dag skulle operettsångerskan *Ulla Sallert* berätta om varför hon blivit vegetarian och det var lång kö utanför dörrarna.

Strålände pigg och glad berättade hon att hon i 30 år varit intresserad av astrologi och nu även skrivit en bok därom. Detta intresse ledde henne sedan att fundera över andra livssektorer. Så småningom kom hon fram till att inse att det måste vara orätt att döda djur för att äta upp dem.

1971 fastade hon på Kiholm (numera Tallmogården) och övergick till vegetarisk kost. Sedan har det blivit en kur då och då, bl a hos *Lilly Johansson*. Så långt det är möjligt för en resande primadonna försöker hon leva på vegankost. Hon medger att det ofta är besvärligt.

Jag och SVF hoppas att de följande lägerdagarna gav deltagarna glädje och inspiration för hösten, vintern och framgent. *Kjell Winberg*

### **Antroposofer vill bygga SJUKHUS I JÄRNA av Vidarklinikens informationsgrupp**

Vi tycks bara bli sjukare och sjukare:

Mellan 1970 och 1976 steg samhällets kostnader för hälso- och sjukvård från 12,6 miljarder per år till 28,3 – en ökning med 125 procent.

På sju år har apotekens försäljning av läkemedel ökat med 150 procent.

1977 åt vi medicin för nära tre miljarder.

1975 vårdades svenska folket på sjukhus eller vårdhem under 42,5 miljoner dagar. Det är en halv miljon flera vård dagar än under 1970.

Redan nu söker 10.000-tals patienter och många läkare efter nya behandlingsformer som alternativ och komplettering till gängse sjukvård. Vidarkliniken, som antroposofer nu vill bygga i Järna söder om Södertälje är ett alternativ. Fullt utbyggd ska Vidarkliniken omfatta 150 vårdplatser och en öppen mottagning. Vid kliniken ska finnas ett apotek för de antroposofiska läkemedlen. Vidarkliniken ska drivas i samarbete med landstinget men vara öppen för patienter från hela landet. Kliniken liksom forskningsresultaten ställs helt till samhällets tjänst.

# 1979

### **Frisksportarnas Idésam**

En del av Svenska Frisksportförbundets 75-årsgåva till Svenska Vegetariska Föreningen bestod av en inbjudan att gratis sända två ombud till deras "Idésam" med mottot "Bröd och solidaritet" på Mullsjö friluftsgård. *Bertil Hjelmroth* och *Kjell Winberg* utsågs att delta.

Inledande föredrag hölls av *Göran Bäckstrand* från Sekretariatet för framtidsstudier. Därefter delades man upp i fyra grupper:

1. Bröd och solidaritet, 2. Framtidens mat, 3. Juniorledarkonferens och 4. Idrotts- och friluftsdelen. *Bertil* deltog i gruppen "Bröd och solidaritet" och *Kjell* i "Framtidens mat", som leddes av *Margaretha Lööf-Johanson* och *Elsa Laurell*. Under det mycket givande grupparbetet framkom uppfattningen att var och en måste börja med sig själv och därmed visa "omvärlden" vikten av och fördelarna med att leva annorlunda.

Frisksportarna har tagit ett mycket fint initiativ med sina inspirerande "Idésam".

### **Västra Frölunda Frisksportklubb 10 år**

Den 2 december 1978 fyllde Västra Frölunda frisksportklubb 10 år och det firades med besked. *Sven Dalnäs* som ordnar allt hade till Göteborg lyckats få ned *dr Karl-Otto Aly*. 200 gratulanter infann sig till jubiléet och fick festa på snittar, linsbiffar med rödbetor, potatis- och grönsaksallad, äppeljuice samt efteråt te och kaka.

Vi i Vegetariska föreningen önskar VFFK och *Sven Dalnäs* och hans klubbkamrater allt gott i fortsättningen och vi vill gärna samarbeta med dem för en bättre tillvaro för allt levande på vår jord.

### **Protestmöte mot förföljelsen av hälsokostprodukter**

I Folkets Hus, Göteborg, A-salen 1979-04-02 kl 19.15.

Vegetariska föreningen, Hälsofrämjandet och V Frölunda frisksportklubb samlade med *Sven Dalnäs* som primus motor ihop folk till ett protestmöte mot Socialstyrelsens förföljelse mot huvudsakligen vissa medicinalväxter. *Åke Färnlöf* från Hälso-kostrådet redogjorde för hur denna utveckling pågått under en längre tid och *örtdoktorn Bertil Junebý* informerade om de förföljda örterna.

### **Riksmötet 1979 – en manifestation av ungdomlig framtidstro och kampglädje.**

Unga och gamla visade samma intresse för riksmötets förhandlingar, som ägde rum den 22 april i IOGT-NTO-lokalen vid Vasagatan.

Ett brev beslutades att sändas till Svenska Restau-



ratörförbundet i enlighet med motionerna vid Vegetariska Föreningens senaste riksmöte: Svenska Vegetariska Föreningen samlad till Riksmöte sänder följande yrkande till Svenska Restauratörförbundet: En vegetarisk måltid på varje matseedel.

Till ny ordförande omvaldes *Anders Kocken* för ytterligare ett år. Omvalda blev även *Bertil Hjelmroth* och *Leif-Tage Larsson*, dock för en mandattid av två år. Nya i styrelsen blev *Karlin Lindvall* och *Ivo Henriksson*. Till styrelsesuppleant med en mandattid av två år valdes *Hans Sommerland*. Från valet vid föregående riksmöte kvarstår i styrelsen med en mandattid av ytterligare ett år *Ilene Stensson* och *Henrik Sundström* jämte suppleanterna *Marianne Hjelmroth* och *Juno Borensjö*.

#### Brev till Sveriges Riksdag

i enlighet med motionerna vid Svenska Vegetariska Föreningens senaste riksmöte:

*Friskvård ger minskade sjukvårdskostnader.*

SVF samlad till Riksmöte får mot bakgrunden av de ständigt stigande sjukvårdskostnaderna hemställa att följande åtgärder snarast vidtagas: Momsen avskaffas på sådana baslivsmedel som färsk och torkad frukt, alla bär, färsk grönsaker, rotfrukter, råa obehandlade cerealier och potatis. En kraftig beskattning av allt socker, då det ur folkhälsosynpunkt är i högsta grad angeläget att nedbringa sockerkonsumtionen.

#### Alla subventioner borttagas från köttproduktionen.

Ett av de största hoten mot vår folkhälsa utgör alkoholen. All erfarenhet visar att alkoholbruket endast kan bekämpas genom en radikal ändring av våra umgängesvanor och våra därav betingade attityder emot rusdryckerna.

**Brev till Socialstyrelsen** i enlighet med motionerna vid Svenska Vegetariska Föreningens senaste riksmöte:

*Friskvård ger minskade sjukvårdskostnader.*

SVF samlad till Riksmöte får mot bakgrunden av de ständigt stigande sjukvårdskostnaderna hemställa att följande åtgärder snarast vidtagas: Föreskrifter utfärdas snarast att överallt där föda intages skall tobaksrökning vara förbjuden. Föreskrifter utfärdas att det på alla statliga och kommunala anläggningar, där föda utspisas, skall finnas ett vegetariskt alternativ.

#### Brev till Sveriges Riksdag

i enlighet med motionerna vid Svenska Vegetariska Föreningens senaste riksmöte:

"Djurfabrikerna" – en förnedrande exploatering av levande varelser

SVF samlad till Riksmöte får mot bakgrunden av den ständigt pågående "rationaliseringen" av djurhållningen i vårt land vädja till Sveriges riksdag om tillsättande av en parlamentarisk kommission för att ompröva de författningar som för närvarande



Hälsans ungdom  
Välbesökt ungdomsledarkurs

### Vår Järinge-skola har 25-årsjubilerat



Järingeskolan har firat 25-årsjubileum med en värdig och högtidlig minnesgudstjänst i Edebo kyrka, där tre av skolans "stöttpelare" fick blomster och gåvor. Från vänster på bilden Alvar Thunfors, Adda Svennedal och Elsa Stuge.

Under den korta tid jag hade tillfälle att bevista skolan fick jag lysna till — förutom kursledaren Alvar Thunfors kunskaper — en strålände vital och sund Elsa Stuge, som på ett oförglömligt sätt lärde oss, att om vi vill värmebehandla grönsakerna så bör det ske på minsta möjliga köld.

Kjell Arman lärde oss att börja med jorden och gav som alltid många goda råd. Vi fick även lära oss att lägga en snygg kompost, lämpad för en villaträdgård. Medicinsrådet Hans von Holst talade om "utvecklingen inom samhällets förebyggande hälsovård". Som fick både ros och ris!

Sista dagen njöt vi av en skön stund med musik och sång i Adda Svennedals hem. Där musicerade bl a ört-experten Ridderstråle på ett utomordentligt vackert sätt. Alla som vistades på kursen var intresserade, lackasamma och glada människor och vi hoppas alla att skolan kommer att bestå så att vi kan fira 50, 75 och 100-årsjubileum till glädje åt alla dem som bevisar dessa givande kurser.

Kjell Winberg



Med rådet von Holst talar hälso teori medan kons. Kjell Arman visade och "brätade dynga"

gäller för den kommersiella djurhållningen i vårt land.

Samtliga dessa brev är undertecknade:

Svenska Vegetariska Föreningen Anders G Kocken ordf

#### Miljökurs i Abisko

NBV:s årliga fjällkurs för studieledare genomfördes i år på Abisko Turiststation under veckan 30 juli – 4 augusti. Som vanligt var det funktionärer från hela landet som kombinerade möjligheten till stimulerande studieinformation med en hälso-

bringande fjällvistelse. Kursprogrammet rörde sig i år kring ett så aktuellt ämne som "Sol eller uran".

#### Ernst Juneby avliden

Plötsligt och helt oväntat kom sorgebudet om vännen och idékampen Ernst Junebys bortgång. I flera år skötte han – vid sidan av sin ordinarie tjänstgöring på Jönköpingsposten – redaktörskapet för vår tidning Vegetarianen. Ernst Juneby föddes i Jönköping för 71 år sedan och under sin mesta tid var han verksam vid småländska tidningar.

# SVF och vegetarismen i världen 1980-talet

Under 80-talet fortsatte det aktiva arbetet inom SVF och hälsorörelsen i stort.

Socialminister Gertrud Sigurdsen initierade hälsoupplysningsbidrag till RHF. Hon startade alternativ medicinkommittén som lade fram en rapport 1989. Många förslag presenterades men tyvärr följdes de ej upp i propositioner.

Kurser i Biologisk medicin och näringslära genomfördes på olika platser i landet med 100-tals medverkande.

Veteranerna Alvar Thunfors fyller 85 år och Adda Svennedal 80 år. Agne Windmark 80 år och Alma Nissen 90 år.

Två viktiga representanter för de vegetariska idéerna Elsa Stuge och Bertil Åhnberg har gått bort, båda i en ålder av 90 år.

Ny personal på SVFs kansli. Greta Degermark slutar efter 25 år och ersätts av Åsa Wandegren. Anders Kocken avtackades efter 24 år som föreningsordförande.

Stålfarfar Gustav Håkansson cyklade runt i Sverige bland annat från Haparanda till Ystad. Han motto var bland annat ät maskrosor, motonera och rök inte.

Österåsen, Sveriges första landstingsägda hälsohem startade i Västernorrlands län och Vidarkliniken - det första sjukhuset för antroposofiska behandlingsformer i Norden börjar ta form.

Friskvårdsveckor med vegetarisk kost startade på Abisko Turiststation och Hälsomässor ordnades på Sollentunamässan i Stockholm.

Restaurang Gröna Linjen firade 50 år i hälsans tjänst.



# Axplock ur Vegetarianen - 1980-talet

## 1980

### Aktiv styrelse

Tema nummer om nybörjartips. Skrivelse till Skolöverstyrelsen om Vegetarisk skolmat. Svenska Vegetariska Föreningen anholder om

att Skolöverstyrelsen och Kommunförbundet beslutar utforma rekommendationer till landets skolstyrelser

att dessa bör underlätta för vegetariskt levande barn och lärare att få lunch

att Skolstyrelsen låter utarbeta ett vegetariskt lunchalternativ inom portionsprisets ram och

att detta bör ske i samråd med skolpersonal och Socialstyrelsens h-nämnd

**Alvar Thunfors - 85-årig hälsoveteran.** Från sjukdom till hälsa. Förut levde Alvar som folk gör mest och drabbades av reumatism och övervikt. 108 kg vägde han som mest. Han stapplade omkring på kryckor. Men så började han att ifrågasätta sin livsföring, och resolut som han är beslöt han sig för att tänka om. Han fick impulser från olika håll, bl.a. från Are Waerland och dr Torsson Valla (han som introducerade potatisgröt i Sverige) Genom böcker och tidningen Vegetarianen fick han veta mer. Fasta och kostomläggning gav resultat liksom för många andra. Kryckornas behövdes inte längre och vikten gick ner till 75kg och den har hållit sig sedan dess.

**Handledarekurs i vegetarisk matlagning.** Det är Svenska Vegetariska Föreningen som arrangerar denna nya kurs för handledare/cirkelledare i vegetarisk matlagning. Kursen är öppen för deltagare från hela landet.

## 1981

**Svenska Vegetariska Föreningens riksmöte 1981.** Den nya styrelsen fick följande sammansättning, till ordförande valdes (omval) Anders Kocken, till ordinarie ledamöter valdes, Ilene Stensson, Ingemar Aronsson, Harald Savander, Dan Uhrborn

och Leif-Tage Larsson. Till suppleanter valdes Marianne Hjelmroth, Tage Larsson och Arne Wingqvist.

**Vi säger nej till kaffet.** Sist men inte minst så går man ut med information om hur stora arealer spriten själ av dyrbar jord, men glömmer att nämna att kaffet tar större plats på den odlingsbara mark som skulle producera mat åt svältande. Din kopp kaffe ger en tom kopp ris. Kaffet ökar världssvälten! Gör något åt eländet. *Ilene Stensson.*

**På hälsokurs med Ann Wigmore.** Rämshyttan - idyllisk kursgård. I gammal bergsbygd ligger Tallmogårdens friskvårdsanläggning. Rämshyttans turistsgård, idylliskt inbäddad vid sjön Råmen. Turistgården byggdes av dåvarande Skid- och friluftsförbundet. Efter diverse mellanspel blev gården friskvårdsanläggning 1 november 1980. Det fina läget gör att den frekventeras även av folk utanför hälsokretsar.

**Karlsborg - nytt hälsohem vid Södertälje.** Karlsborg drivs som ett vanligt hälsohem med behandlingar, rådgivning och tillämpning av hälsokost, fastekurer m.m. Olika slags manuella terapier används såsom, zonterapi, chiropraktik och massage samt rörelse-, andnings- och avspänningsteknik.

**Woodland Kahler in Memoriam.** Vi har nåtts av budskapet att Internationella Vegetariska Unionens tidigare president, Marquis de St Innocent, Woodland Kahler gått bort i maj i år i en ålder av 86 år. Vid den vegetariska världskongressen i Hannover 1960 valdes Woody till IVU:s ordförande - president - och det är i den egenskapen vårt lands kongressbesökande vegetarianer minns honom. Som sådan framstod han inte bara som vältalare och den vise diplomaten utan även som idégivare och initiativtagare som man gärna rådfrågade även när han med ålderns rätt lämnad ordförandeposten. Det var också mot bakgrunden av dessa förtjänster, som han tilldelades vår förenings guldmedalj vid världskongressen i Ronneby 1973.

**Halmstads Vegetariska Förening på Hallandsmässan i Halmstad.** Gratisontern som ideella föreningar fick sig tilldelad var inte stor. SVF satte upp sina idéer, argument, samt allmän information på en av dem. För att folk inte ska tro att "stora starka karlar" måste ha kött, så visades en bild på Tarzan (J.Weismuller). Skönsjungande Ulla Sallert fick på den fjärde bilden visa att hälsosamt leverne och vegetarisk mat håller människan skön, levande och "ung".

**Internationellt veganläger.** På Himmerlandsgården, Jyllands östkust i Danmark, hölls i juli Inter-

nationellt Veganläger. Initiativtagare till lägret var Kirsten Jungsberg som dessutom startat Danska Veganföreningen nu i sommar.

**Varbergs kurort.** Just nu satsar Varbergs kommun 1 miljon kr på en upprustning av det gamla kurhotellet med badanläggning. Det blir en avdelning med hälsokost och fasta. Badkurserna är välkända ända sedan år 1811. Ny intendent är Eric Söderström med lång erfarenhet av badterapi och friskvård.

**Pinocchio** heter den trevliga restaurangen på S:t Eriksgatan 58-60 i Stockholm. För 20 kr får du en god grönsaksmåltid, som avslutas med frukt och örter.

**Hälsans pris** har skrivits av professor Edgar Borghammar. Han vill ersätta den dyra sjukvården med sund kost och livsföring.

**Friskvårdsdag i Alingsås.** Frisksportklubben Hälsan i Alingsås har för 4:e gången i NBV:s regi haft utställning och friskvårdsdag i början av september. Allmänheten bjöds att avsmaka tre vegetariska sallader och tre sorters hembakat grovt bröd med vegetariskt pålägg samt grönsaksjuicer, som Hälsoteket skänkt. mellan 600-700 personer lät sig väl smaka.

## 1982

**Greta Degermark går och Åsa Wandegren kommer.** Visst är det vemodigt att lämna en arbetsplats efter 25 år. Jag har fått följa så många människors vegetariska vandring under lång tid. Jag började på en liten expedition med ungefär 500 medlemmar, med major Ernst Killander som ordförande, det var 1956 och föreningen höll just på att distribuera doktor Ragnar Bergs bok "Vår kost och vår hälsa". Föreningen växte, vi bytte lokal, vi bytte ordförande och vi fick ett stort arv. Vi köpte fastighet. Agne Windmark var vår redaktör och PR-man. Vi gick framåt och vi hade ett stort jubileum i Konserthuset och allt var på frammarsch. En fast klippa under alla år har varit ordförande Anders Kocken och min medarbetare i fasigheten, David Svensson.

Jag heter Åsa Wandegren och är från den 1:a november anställd på expeditionen som efterträdare till Greta Degermark. Mitt stora intresse har alltid varit natur och friluftsliv Friskvårdsfrågor tillhör



också mitt intresseområde.. SVF arbetar ju i högsta grad för bättre kost och hälsa. Jag hoppas därför att genom mitt nya arbete få massor av kunskap och inspiration så att jag kan hjälpa andra.

**Adda Svennedal 80 år.** För oss vegetarianer är Adda Svennedal, hennes namn och personlighet oupplösligt förbundna med Järinge och de sommarkurser som vi hållit där mer än 25 år i följd. När därför Adda Svennedal den 20 februari fyller 80 år framför Svenska Vegetariska Föreningen sitt varma tack för vad hon utträttat för våra idéer och innesluter i detta tack även ett tack från alla dem som under de gångna åren upplevt Järingekurserna, som inte bara blivit ett vackert minne utan för många även en vändpunkt i livet.

**Vegetarisk världskongress.** I enlighet med beslut som fattades 1979 vid Internationella Vegetariska Unionens världskongress i England kommer vi att i år åter samlas till en världskongress. Det blir den XXVI världskongressen och som värd för dem står vår tyska systerorganisation. Kongressen kommer att hållas sista veckan i juli i Neu-Um i Edwin-Scharf Haus., ett kongresscenter, som ligger 10 min bussresa från den sydtyyska staden UM.

**Elsa Stuge,** vår förenings Grand Old Lady har gått bort vid 93 års ålder. Hon har slitit hårt för att hålla idéernas fana högt och som trots motstånd och stora svårigheter inte givit upp utan fortsatt kampen Och den kampen förde Elsa på många fronter. Som journalisten "Fru Vitamin" medverkade hon i näringsfrågor sedan 1922 såväl i dagspress som i fackföringspress och i vår egen tidning. Antalet vegetariska matlagningskurser som genomfördes under Elsa Stuges ledning har vi tyvärr tappat räkningen på.

**Riksmöte 1982.** Vi samlas till Riksmöte i Stockholm lördagen den 27 och söndagen 28 mars i Hälsans Hus, Fjällgatan 23 A. Tack vare Stockholmsavdelningen och styrelsens goda medverkan blev det ett välorganiserat riksmöte. Medlemsavgiften för 1983 höjdes till 45 kr för enskild medlem medan övriga avgifter blev oförändrade. Nya i styrelsen blev förutom Bertil Hjelmroth även Gösta Eklund och Isabell Wigfors. Suppleanter Tage Larsson och Henrik Sundström. Till ombudsmän valdes Juno Borensjö och Kjell Winberg, Harald Savander och Juno Borensjö blev kontaktmän med NBV.

**Fruktätaren som blev jordklotets skräck.** En av de bästa män jag mött var 'Ernst Killander, mannen som efterträdde Saxon som ordförande i Svenska Vegetariska Föreningen och kvarstod som sådan i 23 år - eller till sin död 1958.

**Föllingeprojektet - behandling av långvarigt sjuka med vegankost.** Efter 11 års framgångslös

behandling i konventionell sjukvård blev 95% bättre eller bra med vegankost.

**Sjuk blev frisk på Mistelgården.** Symptom - övervikt- hög kolesterolhalt i blodet, höggradig diabetes trombos i ben m.fl. symptom från lever och nerver. Högt blodtyck. Denne person är den av skåningarna välkände sångaren och artisten Jan-Erik Brogren. Välkänd under rubriken "Trio mé Brogrens". Hela hans familj är med och sjunger. På grund av ovanstående problem med sjukdomar och övervikt hade allting rasat ihop för honom. Han kunde ej ägna sig åt något arbete eller uppträdande. Efter fasta och vitalkost kände han sig frisk och kry Han var så glad att han hoppade och sjöng så mycket han orkade. Han kallade hit hela sin familj och även några ur hans musikgrupp och de underhöll oss en hel kväll på Mistelgården.

**Västkustens nya hälsocenter.** Hälsoenligt besökte Varbergs badkursanstalt samt nya hälsohemmet Skeppsgården. Kraften bakom detta är Fysioterapeut Eric Söderström.

**Bertil Hjelmroth ny förbundsordförande.** Genom detta val återinträder jag ånyo i styrelsen, där jag som suppleant invaldes 1973 och som ordinarie 1975, i vilken funktion jag kvarstod till och med 1980. Ett samarbete med Svenska Frisksportförbundets lokala klubbar och Hälsofrämjandets föreningar måste komma till stånd på lokalplanet för genomförande av större arrangemang.

**Anders Kocken avtackad efter 24 år som föreningsordförande.** Hyllningarna för Anders Kocken, som efter lång och trogen tjänst lämnade ordförandeskapet, blev både många och hjärtliga. Ingenjör Anders Kocken efterträdde Ernst Killander år 1958 och har sedan dess med fast hand och mycken omtanke lett den omfattande verksamheten i Svenska Vegetariska föreningen. Under hans tid har föreningen fått en egen fastighet och gett ut populära "Gröna matboken" och har haft en världskongress; och allt detta och mycket mer har Anders medverkat i och lett på ett förträffligt sätt.

**Pressmeddelande. Nej till billiga kötterbjudande - Nej till mindervärdiga produkter.**

Svenska Vegetariska Föreningen samlad till Riksmöte i Stockholm 1982-03-28 uttalar härmed sin protest och sin avsky mot det sätt varpå köttindustrin genom sina smarta marknadsföringsmetoder försöker pådyvla okunniga oskyldiga barn näringsmässigt dålig och dyr föda.

**Örtagården - ny elegant vegetarisk restaurang.** Nu har vi också fått en ny "fin" vegetarisk restaurang som fullt ut kan mäta sig med de bästa utländska. Örtagården som den så vackert heter, ligger vid Östermalmstorg i den kulturmärkta Östermalmshallen en trappa upp.

**Hälsocenter på Gran Canaria - dröm eller verklighet?** Den 11 augusti 1954 kom Lennart Edrén med sina 10 fastekamrater till Stockholm efter att på 10 dagar gått till fots från Göteborg. En bland dem var Gunnar Hagelin - en känd hälsolevare från Sundsvall. I slutet av 50-talet öppnade han en praktik på Playa Ingles, Gran Canaria och senare en i Puerto Rico på samma ö. Han lade ner mycket arbete på att skapa ett hälsocenter där nere på en plats med ett skönt klimat för oss nordbor. Han projekt i hälsodalen är väl det mest kända. Han offrade mycket tid och arbete för denna sak men lyckades inte nå sitt mål, före sin död den 27 februari 1982, 65 år gammal.

**Miljönytt från hela landet.** Från Naturvårdsverkets tidning Miljöaktuellt. Kvikksilversituationen i våra sjöar är betydligt värre än befarat. I södra och mellersta Sverige skulle flera tusen sjöar behöva svartlistas. Det är luftburet kvicksilver från både inhemska och utländska källor som har höjt kvicksilverhalten.

**Alternativ odling - vad är det.** Allt fler blir uppmärksammade på att det finns något som kallas för alternativa odlingsformer. Men kärt barn har många namn. Så kallas dessa annorlunda sätt att odla för "giftfri odling", "biologisk odling", "ekologisk odling", "naturlig odling" m.m.

**Utveckling i fel riktning.** Den alternativa odlingen har givna fördelar framför den kemiskt inriktade odlingen. Man har kunnat konstatera, att den förra kraftigt kan bidra till väsentligt minskande hälso- och miljörisiker, minskat utlandsberoende, minskad energikonsumtion, minskad sårbarhet, minskad centralisering och ökad odlingsssäkerhet. Trots detta går utvecklingen idag inom den vanliga odlingen mot en allt intensivare insats av kemiska medel.

**Ful metod att locka barnen till köttgrytorna** Vi har nu, till följd av jordbruksuppgörelsen, fått höjda priser på bl.a. mjölk, ost, smör och kött och därom är knappast något att anmärka på, eftersom många andra livsmedel också successivt prishöjts. Men i årets uppgörelse finns ett mindre välbetänt inslag, som mot alla kända negativa näringsfakta på sikt ändå ska locka våra barn att äta mera kött. Varje skolmåltid där kött ingår skall nämligen subventioneras med 1:- krona och måltider där fisk ingår med 75 öre. Sådana smarta marknadsföringsmetoder förtjänar att närmare synas i sömmarna.

**Infoteket fyller ett år.** Förra sommaren startade Infoteket sin verksamhet, som nu har växt till ett hundratal medlemmar,. Föreningen är ingen konkurrent till andra föreningar utan snarare ett komplement. Bland annat vill man skapa förståelse och stimulera till samarbete mellan de olika alternativ-

rörelserna. Man förmedlar också koncentrerad information genom temablad om hälsa, miljö, personlig utveckling etc.

**Alternativa terapier.** De alternativa läkekonsterna, såsom homeopati och akupunktur, har kommit till Norden för att stanna. Frågan är väl endast i vilken form de ska få fortleva och utvecklas och vilka som ska tillåtas utöva dem. Det vore önskvärt att utövarna av de olika alternativa läkekonsterna kunde uppnå ett förtroendefullt samarbete med samhällets ordinarie sjukvårdsapparat.

**Får vi be om rökfritt!** Bakläxa till vår Hälsominister Karin Arland. Bästa Karin. Det var med vämjelse vi såg dig försöka förklara varför du som Hälsominister vill ha alla offentliga platser och lokaler fulla av vidrig tobaksrök och stinkande tobaksnarkomaner, som för oss som inte röker ställer till stort obehag. För att inte tala om alla vi som är allergiker, och att för sunda människor få sina kläder genomdränkta av stinkande tobak som sitter i långa tider det är inte roligt. Skall detta vara en hälsominister.

**Morhagens Hälsogård i Dalarna.** I sunnansjö ligger det nya hälsohemmet som dr Karl-Otto Aly och hans fru har startat. Från början har det varit en fåbodvall. Nu ett smultronställe för hälsosökaren enligt värdparet. Där finns både komfortabla gäststrum och småstugor som lågprisalternativ. På Morgården kan man få Biologisk-Medicinsk läkarevård men också rekreation och sport.

**Äntligen ett fastehem i Älvsborgs län.** Lenagården heter ett nytt fastehem som just har öppnat. Värdfolket är Inga-Lill och Lennart Wallin. Hemmet ligger idylliskt vid vägen Alingsås-Trollhättan och har plats för 18 fastegäster. Förutom fastan kan man få zonterapi, ögondiagnostik och naturmedicin men har också tillgång till sjukgymnast samt läkare.

**Orienteringskurs i Biologisk Medicin** lör- och söndag den 17-18 oktober 1982. Platsen är Rämshyttans Turistgård (Dalarna). Föredragshållare är Karl-Otto Aly. Kursinnehållet består av Biologisk Medicin - behandlingsprinciper. Biologiska behandlingsmetoder, fasta, dieterapi, hydroterapi och övrig fysikalisk terapi, manuell terapi, psykoterapi, fytoterapi, akupunktur, mikrobiologisk terapi. Genomgång av de viktigaste sjukdomarna: hjärt/kärlsjukdomar, högt blodtryck, infarkter, reumatism, diabetes, övervikt, mag/tarmsjukdomar, lever/galla och allergier.

**Auktoriserade hälsohem** innebär bl.a. följande krav: Tobaks- och alkoholfri miljö. Kaffe serveras ej. Vegetarisk kost. Biodynamiskt eller biologiskt odlade produkter eftersträvas. Organiserad fasteterapi. Tillgång till leg. Sjuksköterska. Ledande per-

sonal ska vara hälsolevare och ha lämpliga kvalifikationer. Information om kost, motion och fasta lämnas varje vecka. Organiserade samtalstillfällen enskilt eller i grupp.

**Seminarium i biologisk Medicin och Kostterapi.** Under en vecka i början av juni hade Hälsokostrådet på Wermlandia hälsohotell i Ekshärad anordnat ett seminarium i Biologisk medicin och kostterapi. Vid seminariet som var det första av sitt slag deltog 120 personer. - läkare, sjuksköterskor, hushållslärare, hälsokosthandlare etc. Bland 12 föreläsare fanns professorerna Jan-Åke Gustafsson, Olov Lindahl och Per-Arne Öckerman.

**Postogram till Civilminister Bo Holmberg** Sveriges Riksdag 100 12 Stockholm. Landets äldsta organisation i mat och vegetariskt levnadssätt vädrar morgonluft. Vi räknar med dig. Svenska Vegetariska Föreningen.

**Antalet patienter** med okarakteristiska och svår-diagnostiserade inte minst allergiska sjukdomar synes ständigt stiga. Docent Hanson erbjuder här en förklaring till många sådana tillstånd utgående från det kvicksilver som majoriteten av svenska folket har insatt i tänderna i forma av amalgam.

**Stålfarfar alltjämt vital.** "Stål-farfar" 96 år dvs. Gustav Håkansson blev riksbekant för sitt idoga cyklande land och rike runt med patriarskägget fladdrande kring örönen. En gång cyklade han ända till Jerusalem. Varje morgon stiger han upp vid fyratiden, gör sin morgongymnastisk och går en lång runda i byn. För den som vill leva lika länge och lika pigg har Stål-farfar följande råd. att ge: - Var måttlig med allt. Ät mycket frukt och grönsaker och glöm inte att motionera. Ha ett normalt samliv och ät maskrosor för att hålla urinvägarna igång. Rök inte!

**Mjölksyrade grönsaker.** Surkål, mjölksyrade grönsaksblandningar av olika slag är gott och nyttigt. Syrningen har gamla anor, redan då människan var på samlarstadiet syrades källkännande växter. De första skrifterna man har hittat om hur syrningen gick till finner vi hos den romerske naturforkaren Plinius 50 år e.Kr. Romarna uppskattade surkål och annat syrat bl. a. på grund av att det skyddar mot diverse tarminfektioner.

**Förnyad vegetarisk förening i Malmö.** Hurra! Vegetariska föreningen i Malmö har startat på nytt med ny styrelse som valdes den 31 oktober på Regnbågen, i samband med en kurs om "Levande föda".

# 1983

**Öförglömlig julfest i Malmöföreningen.** Den 11/12 firade den nybildade föreningen stor Lucia- och julfest. Man väntade sig 50 personer - det kom 120 - gissa om det var populärt. Skicklige köksmästaren Anders Wallin hade komponerat en utsökt måltid utan socker salt och kokt mat.

**Nybildad förening i Hässleholm.** Hässleholms Vegetariska förening heter en nybildad förening, som startade vid ett möte på Hässleholmshärdens gård.

**Hälso nytt från hela landet.** Tallmogården har köpt Morhagen. Tallmogården har övertagit Morhagens hälsogård och dr Karl-Otto Aly kommer att arbeta heltid på Tallmogården. Planer finns inom Tallmogården/Hälsofrämjandet att nu göra Morhagen till Hälsofrämjandet friskvårdscentrum och detta innebär då att Rämshyttans turistgård skall säljas.

**Hässleholm vegetariska förening tar nya friska tag.** Vi träffas regelbundet den första tisdagen i varje månad med ett ämne varje gång. På januari-mötet tog vi upp proteinet betydelse och i februari hade vi zonterapi.

**Riksmöte 1983 på Tollare.** Ett 60-tal deltagare samlades till Svenska Vegetariska Föreningens riksmöte den 8-10 april, som i år hölls på Tollare folkhögskola ett par mil utanför Stockholm. Man bjöd på frisk luft, möjligheter till motion och underbar mat, även för veganer. Detta årsmöte skilde sig från de tidigare genom att man utöver de sedvanliga årsmötesförhandlingarna även samlades kring flera nyttiga aktiviteter både i form av föredrag och grupparbeten. Kjell Arman talade inspirerat om nyttan med biodynamisk odling. Eva Hedberg, som är lärare på Tollare, lärde ut mycket om föreningsteknik och hur man arrangerar kurser. Med Kurt Svedros vana och skicklighet som mötesordförande genomfördes årsmötesförhandlingarna snabbt och effektivt. Styrelsen fick ett starkt förnyat förtroende och består nu av Ordföranden Bertil Hjelmroth, Gösta Haglund, Hilding Hjort, Dan Uhrbom, Ilene Stensson, Isabel Wigfors och Sture Kullberg samt suppleanterna Arne Wingqvist, Henrik Sundström och Tage Larsson. Riksmötet beslöt trots kraftiga kostnadshöjningar att endast höja medlemsavgiften för 1984 från 45:- till 60:-. Föreningen kommer under året att jobba hårt med att förändra ekonomin. Till sist: SVF fyller i år 80 år och detta bör markeras på ett värdigt sätt. Kanske starkare än alla jippon bör detta märkas i en inre mognad och styrka.

**Österåsen**, f.d. sanatorium och sedan konvalescenthem, har nu blivit Sveriges första landsingsägda hälsohem i Västernorrlands län. Det ligger utanför Sollefteå, högt uppe i skogen med en fantastisk utsikt över Ångermanälven. Hit kommer gästerna på remiss och försäkringskassan betalar för de fyra veckorna man vistas där. Läkare är Inga Orth. Här får man precis som på andra hälsohem, lära sig att man själv kan hjälpa till att bli frisk och ta ansvar för sin hälsa.

**Ny hälsosatsning i Göteborg**, vegetarisk restaurang, hälsobutik, bageri m.m. I mitten av april öppnade Kropp och Själv mitt i Göteborg, i NK:s lokaler. Unikt i sitt slag så man vill avmystifiera hälsokosten och att vara vegetarian. Hälsokosthandlarna i samverkan och andra organisationer som vill följa med på den gröna vägen har slagit sig ihop. Man kallar det framtidens dagligvaruhandel där medvetna människor vill ha varor som berikar kropp och själ.

**Kongressnytt.** Genom IVU har vi fått meddelande om "Regional europeisk kongress 1983" Denna kommer att hållas i Perugia, Italien under tiden 25-30 augusti.

# 1984

**Efter ett halvsekel åter dags för jubileumsmöte i Jönköping.** David Kopp gör här några klipp ur vår tidnings pampiga programutbud kring det dåvarande 30:e årsmötet med anledning av att det 80:e nu stundar i samma trakter. Redan för 50 år sedan var SVF en mycket aktiv förening och ur den årsberättelsen kunde utläsas att den 8:e internationella vegetariska kongressen i Eden Oranienburg i Tyskland hade beviljats av dr Bertil Åhnberg och red J. L. Saxon. En näringshygienisk kurs hade anordnats vid Siljanskolan med föredrag av dr Ragnar Berg. Fröken Gudrun Smitt undervisade i "konsten att bereda råkosträtter". Fru Elna Andersen hade även givit en råkostkurs i Stockholm och professor Josua Tillgren en kurs för dietassistenter. Restaurang Vegetaria hade övertagits av dr Åhnberg - en mönsterrestaurang där kurs även ordnats för reformhusledare. Inte mindre än 37 badorter och pensionat i Sverige serverade nu vegetariska rätter. Problemet med att torka grönsaker i vakuum, så att vitaminer och näringsämnen bibehölls, var löst och en stor fabrik därför skulle snart starta sin verksamhet. Det stora föredragsevenemanget detta år var professor Israel Holmgrens "Animalisk eller vegetabilisk föda". Den ansedde läkaren tog därvid, enligt årsberättelsen, bestämt

parti för oss. Ur revisorernas beträttelse 1933 kunde till sist utläsas att föreningens tillgångar utgjordes av: Vandringsbibliotek 20 kr, Ett skolkök 40:-, Projektor 50:-, Fana med stång 10:-, Böcker 150:-, samt Jubileumsfonden kr 8.296:-.

**Framgångsrik förening.** Jönköpings Vegetariska förening kan se tillbaka på ett bra och intressant program. Vid alla fasta programpunkter är det makarna Bertil och Marianne Hjelmroth som svarar för tillredningen, bakningen av brödet och planeringen av maten på ett utomordentligt sätt. Vegetariska föreningen i Jönköping är på väg framåt med idéerna om ett sunt levnadssätt genom de många bra program som ordnats under senare år och som planeras för det innevarande året.

**Riksmötet 1984.** Årets arrangörer var Jönköpings Vegetariska Förening. De visade ett fint prov på samarbetsvilja och uppoffring. De ställde upp med bl. a. matlagning - underbar mat - och arrangerade fin underhållning med både sångsolist, danssuppvisning och allsång. Och lyckades samtidigt med konststycket att hålla kostnaderna i botten.

**Laktovegetarianernas bröstmjolk renast.** En undersökning genomförd vid Karolinska Institutet i Stockholm visar att dieten spelar stor roll för innehåller av giftrester i bröstmjolk. Halterna av DDT, DDE, dieldrin och hexaklorcyklohexan, bensenföreningar och PCB var lägst hos mödrar med laktovegetarisk kost och högst hos mödrar med blandad föda och som dessutom regelbundet åt fet östersjöfisk.

**SVF uppvakter regeringen.** Svenska Vegetariska Föreningen framställer:

att Regeringen utreder och för riksdagen framlägger förslag till stöd för personer, särskilt ungdomar, som önskar leva ett sunt och friskt liv ute på landsbygden och där driva småjordbruk enligt giftfria biodynamiska eller organisk-biologiska odlingsprinciper.

**Bertil Hjelmroth intervjuas av Anders Lund.** Du har varit ordförande i Svenska Vegetariska Föreningen i snart två år. Vad tycker du är det viktigaste som hänt? - Det viktigaste som hänt tycker jag är att vi lyckats genomföra en sanering både när det gäller ekonomin och tidningen. Har du den kontakt med lokalavdelningarna som du skulle önska? - Just nu är det bara Jönköping som är riktigt aktiv.

**Alternativ för bättre liv.**

*Café Pan* har informationscenter, kursrum, behandlingsrum, vegetarisk restaurang etc. på Götgatan i Stockholm.

*Brigitte Bardot*, för 10 år sedan fransk films mest förföriska och mest inkomstbringande skådespelare har totalt förändrat sitt liv. "jag äter numera

bara grönsaker och frukt. Det föll sig naturligt som en del i att jag blev medveten om djurens villkor" säger Brigitte Bardot.

*Nytt hälsohem:* Furulids, hälsohem vid Tranås erbjuder aktiv friskvård och även 10-dagarskurser i hälsolivsförening.

**Vegetarisk ungdom.** Ja, vad är vegetarisk ungdom? Jo. en fristående förening i Göteborg med medlemmar över hela Sverige. Med i vårt glada gäng är idag 30-40 stycken. Vad sysslar då Vegetarisk Ungdom med? Just nu har vi ett aktivt matlag som träffas varje söndag hemma hos varandra. Vi är anslutna till Hälsofrämjandet och Svenska Vegetariska Föreningen.

# 1985

**Vegetarisk vårdshus i Oslo.** Alldeles i närheten av Oslos stora promenadstråk "Karl-Johann" och granne med kungliga slottet, ligger idag Nordens största vegetariska restaurang. Här har vårdshuset Vegetar öppnat med moderna och trevliga lokaler. Egentligen har den nya restaurangen stolta traditioner. Vårdshuset Vegetar är resultatet av 50 års målmedvetet arbete för vegetariska livsföring och sund kost i Norge. Man startade redan i början av 30-talet med hälsokostbaren Gersana på Rosenkrantsgatan i Oslo. Sedan flyttade man 1939 till Grensen och döpte om företaget till "Frisk-sportrestaurangen", eftersom frisksportrörelsen vid denna tidpunkt lanserade Waerlands kostprogram med kruska och hälsokost. Därmed började de vegetariska idéerna vinna större spridning i Norge. I ett äldre gårdshus vid Grensen har restaurangen sedan haft sin hemvist. Ända till man 1984 flyttade igen - ändrade namnet till Vegeta och blev granne med kungen.....

**Sommar på Järinge.** Till midsommar står Stockholmsföreningen för vårt första vegetariska midsommarfirande på Järingeskolan vid Skebobruk, Edebo norr om Stockholm. Boka midsommarfirandet i år till Järinge Vi plockar blommor, binder och reser midsommarstång, leker och kopplar av unga och gamla.

**Riksmöte 1985.** För andra året i följd hölls SVF:s Riksmöte i Jönköping på nykterhetsrörelsens Lilla Spånåker. Det blev ett nyttigt och roligt möte, bra organiserat av Bertil Hjelmroth och vi blev väl förplånade av hans fru Marianne och många fler medverkande på olika sätt. Det blev glada återseenden och stämningen var hög. På kvällarna bjöds vi på underhållning av hög klass med skönsång till



gitarr och en ung trollkonstnär som förvände synen på oss och inte minst jugoslaviska folkdanser av en trevlig ungdomstrupp. Sedan gick förhandlingarna med fart under ledning av Hans Lindqvist med Bertil Storm som sekreterare. Valen medförde inga större förändringar. Stadgeförslaget hann tyvärr inte behandlas på riksmötet.

**Fastemarschen - ett äventyr.** Kåge Lindberg var en av fastegångarna. En av de bästa stunderna i mitt liv, säger han här, och ett stort härligt äventyr. Kåge Lindberg - en lätt grånad "yngling", tänker med glädje på den stora fastemarschen, som betydde så mycket för honom. Kåge gillade utmaningar och denna var den bästa. Vi startade från Göteborg - 10 man med en foljebuss, som vi hade som bostad på nätterna och en VW-buss med maskiner. Aftonbladet betalade en del av omkostnaderna och Expressen följde oss halva sträckan. När vi tågade upp till Skansen blev vi vederbörligt hylade. Vi hade lyckats! Fastemarschen 1954 var ett äventyr och ett experiment. På 10 dagar gick 10 spänstiga vegetarianer 50 mil mellan Göteborg och Stockholm under fasta.

**En av våra läsare hyllar minnet av J L Saxon.** Den 7 november var det precis 50 år sedan J L Saxon avled. Saxon var bondpojke från Närke, född den 17 februari 1859. År 1905 flyttade han till Stockholm, där han grundlade tidningen Såningsmannen och dess förlag. I såningsmannen gick Saxon fram för sina idéer antingen det nu gällde nykterhetstanken eller vaccinationen med en aldrig slocknande entusiasm. Han tog initiativ till bildandet av vårt vegetariska förbund, vars ordförande han var till sin död. Inom hembygdsrörelsen har Saxon skapat sig ett odödligt namn. Särskilt var det Närke som blev föremål för donationer och böcker. Men han glömde ingen. Et stort antal reseskildringar publicerades. Inalles har vi 140-tal verk av han hand.

**Till Regeringen.** Svenska Vegetariska Föreningen hemställer: att Regeringen utvecklar och för riksdagen framlägger förslag avseende stöd och ökad produktion av jordbruksprodukter odlade enligt naturliga metoder. - utan konstgödsel och utan besprutning med "gifter"

# 1986

**Hälsohem på Åland.** Institutet för Levande Föda. Institutet är inrymt i en nedlagd skola som totalrekonstruerats och kan ta mellan 20-20 gäster.

**Agne Windmark** välkänd förgrundsfigur inom hälsorörelserna och i synnerhet inom Frisksporten, har fyllt 80 år. Inom hälsokretsar är han välkänd som redaktör för Frisksport och Hälsonytt-Vegetarianen. Agne har fått kämpa hårt för sin egen hälsa. Motstånd är till för att övervinnas och ge styrka. Han började med att hålla medicinen i vasken.. Gymnastiserade och tränade hemma. År 1935 var Agne med om att starta Svenska Frisksportförbundet. Det var det året Agne fått tag i en hälsobok, skriven på engelska av Are Waerland som då var boratt i England. Den laktovegetariska kosten som Are beskrev, uppfattade Agne som viktig för god hälsa. 1961-62 var Agne medarbetare i T.f. Hälsa, och 1963-65 chefred. för Hälsonytt-Vegetarianen. Han startade 1972 tillsammans med andra Hälsans Hus vid Järntorget i Gamla stan i Stockholm. Efter 5 år flyttades till Söder, Fjällgatan 23 A.

Allt verksamt hälsofolk på hans flaggskepp Hälsans Hus hade inbjudit nära 50-talet personer att fira och hedra honom och detta skedde enligt modell Lasse Holmqvists "Här har du ditt liv". Sist avtackades han av Tage Larsson, vice ordförande i Vegetariska föreningen, som överlämnade föreningens medalj.

**Åke Stenram** - doktorn som lever grönt. Åke Stenram är överläkare vid rehabiliteringskliniken på Lunds lasarett, men också välkänd föreläsare om vegetarisk kost och medverkande vid Föllingeprojektet. Redan under gymnasietiden blev Åke Stenram intresserad av Frisksportrörelsen och av Arne Tammers skivstångsträning. Han gick med i en Frisksportklubb och senare en Waerlandklubb. Vid medicinstudierna levde han på Waerlandkost. Som medicinare var han ensam om sådana hälsosvanor och undervisningen stämde inte alltid med dessa idéer.

**Vidarkliniken startar i Järna.** Sedan planeringen av Vidarkliniken pågått under många år har nu själva byggnationen kommit en god bit på väg. Vidarkliniken blir det första sjukhuset för antroposofiska behandlingsformer i Norden. De 74 sängplatserna ska stå till förfogande för allmänheten i Sverige och de nodiska grannländerna. En öppen mottagning planeras med sex läkare och för de patienter som under en tid besöka sjukhuset men inte skrivs in bygs ett patienthotell.

**Bertil Åhnberg död.** En av våra allra äldsta medlemmar, både vad åldern och tillhörigheten i föreningen beträffar har gått ur tiden mer än 90 år gammal. Bertil Åhnberg har haft en mycket stor betydelse för vegetarismen och hälsokostströrelsen. Han var en av de verkliga pionjärerna. Han startade också den första vegetariska restaurangen i Stockholm, Vegetaria, belägen på Drottninggatan, ganska snart öppnades dock ännu en vegetarisk restaurang, Gröna Linjen, på Mäster Samuelsgatan.

**Riksmöte i Jönköping.** Det blev ett fint riksmöte även detta år. Vi börjar bli hemmastadda på Spånshult. Själva årsmötet gick smidigt. Störst var intresset för föreningen, fastigheten och tidningen. Allt förbereddes i grupper, innan dess fick vi lära oss mer om föreningsteknik med NBV:s energiske distriktsorganisatör. På lördagskvällen blev det föredrag av dr Alf spångberg och fest med två glada gossar som roade oss med sin sång. Ordförande vid riksmötet var Bertil Hjelmroth och sekreterare var Bertil Storm. § 17 Medlemsavgiften för 1987 fastställdes till 85 kr för enskild medlem. § 23/b Åt styrelsen uppdrogs att sälja fastigheten och placera intäkten i en fond när revisorerna fått bekräftat från skattemyndigheterna att skatt på realisationsvinsten inte behöver erläggas. David Svensson reserverade sig mot beslutet.

**Uttalande: SVF,** som är Sveriges äldsta hälso- och miljöorganisation, grundad 1903, ser med stor oro på förslaget att i Sverige införa bestrålning av livsmedel som en ny konserveringsmetod. Vi anser att detta är ett experiment som kan medföra allvarliga risker för konsumenterna. Både bestrålning och gasning av kryddor blev av hälsoskäl förbjudet i Västtyskland redan för två år sedan. Ingen har kunnat påvisa att metoden med bestrålning av livsmedel är riskfritt för konsumenten. Svenska Vegetariska föreningen, samlad till riksmöte i Jönköping den 20 april 1986, har därför den bestämda uppfattningen att bestrålning av livsmedel - med hänsyn till ovan angivna hälsorisker - icke bör införas i Sverige.

**Hälsofrämjandet tar krafttag.** Hälsofrämjandet har gått ut till diverse myndigheter där de hävdar de avsevärda fördelar, både hälsomässigt och ekonomiskt, som skulle uppnås om följande tre önskemål genomfördes.

Satsa en miljon på hälsouppllysning och spar miljarder i sjukvårdskostnader  
Bättre skolmat inför 90-talet  
Bättre kvalitet på livsmedlen  
Brev har även gått till finansminister Feldt och socialminister Gertrud Sigurdson där slutklämman var att Finansdepartementet ställer en extra miljon till förfogande för hälsouppllysning under åren 86, 87 och 88 och att socialdepartementet fördelar dessa medel under kontot "Hälsouppllysning". Till Svante Lundqvist på Jordbruksdepartementet har också en skrivelse avsänts med krav på naturligt odling och att djurfabriker avvecklas, att foder till djuren skall var naturligt samt att kontroll över livsmedelstillverkningen skärps.

**Alprosen - nytt hälsohem i Värmland.** På samma plats som Vilans Gästherm tidigare legat finns nu det uppförda Hälsohemmet Alprosen, som drivs av Louise Hägglund, en entusiastisk sjuksköterska med en positiv livssyn. Det ligger i Skillingsfors.

Vegetariskt vandrarhem. Bland de närmare 300 vandrarhem som finns i STF:s förteckning har de flesta också självhushållningsmöjlighet och ett enda, Nordhems kursgård vid Sollefteå, ordnar även förträffliga helvegetariska måltider.

**Richard Jobson död.** En av våra kämpar av det stora formatet inom hälsorörelserna Richard Jobson har gått bort. Det var stor sorg och saknad man kände vid budet om hans bortgång. Han var en mycket fin och sympatisk person, lyssnade och förde dialog med dem som hade andra åsikter, men gjorde inga eftergifter för det han ansåg rätt. Det var faktiskt tack vare hans insatser och ensamma kamp som vi undgick tvångsfluoridering i Sverige. Tvångsvaccinering mot smittkoppor var en annan segsliten kamp han förde, även den med lyckat resultat.

**Masesgården - ett vitalcenter.** Bland våra många utmärkta hälsohem - vi har påfallande många för vår folkmängd - intar Masesgården en särställning. Gästerna är till största delen 35-45 år och alla verkar ovanligt friska och vitala. Gården har fått sitt namn efter Olle Mases som hade handelsbod på 1930-talet, men de äldsta delarna stammar från 1700-talet. Vi sekelskiftet var det ett utskänkingsställe där man stannade för att vila hästarna. På 40-talet köptes stället av Thor Modén, som gjorde en del om- och tillbyggnader. Sen har det varit vanligt pensionat till för tio år sedan då Krister och Laila Persson köpte stället. I december kan man alltså fira 10-årsjubileum och Krister och Laila lyckönskas till att ha åstadkommit en riktigt "Hälsans högborg!", som gamla Kiholm kallades en gång i tiden.

**Hälsokostrådets forskningsfond** delar ut 170.000 kr. 40.000 kr till professor Per-Arne Öckerman, Lunds Universitet. Projektet avser att undersöka effekterna av ett laktovegetariskt kostsystem det s.k. Varbergsprojektet. 20.000 kr till information om den vegetariska kosten. Dessa medel tilldelas Hälsöfrämjandet i deras hälsoarbete för projektet "Ett friskare och miljövänligare Sverige".

**Alma Nissen fyllde 90 år.** Den 15 september var det trängsel på Brandals Hälsohem. Och en alltså närvarande Alma, lycklig och strålande tog emot, log och omfamnade alla. Alma Nissen har tillhört Vegetariska föreningen i många år. Ofta har hon hos oss hållit sina uppskattade och publikdragande enmansföreläsningar och vi har flera gånger under årens lopp, haft lunchutflykter till Brandal, varvid hon också berättat om sin verksamhet.

**Fantastiskt uppslutning på Järingegården!** Sommarens vegetariska arrangemang i Roslagen slog alla rekord. Det ordnades midsommarfirande, överlevnadskurs, kanot- och vildmarksveckor, zon-

terapi, utflykter, kurser i vegetarisk matlagning, färgterapi, örtexcursioner, öppet-hus m.m. ibland blev det riktigt "toppar" - under ett enda veckoslut anlände t.ex. över 70 deltagare. Med bil, buss, cykel - och tom med traktor - kommo de. Aldrig någonsin har så många besökt Järinge Friluftsgård.

**Nytt svenskt hälso- och friskvårdscenter öppnar i Spanien!** Under senhösten 1986 invigs ett exklusivt hälso- och friskvårdscenter på Costa Blancakusten nära Torrevieja. Dr Karl-Otto Aly är som konsult knuten till friskvårdscentret.

**30-års jubileum.** Rapport från en engelsk systemorganisation. För 30 år sedan bildade en grupp ungdomar på ett college i England en vegetarisk förening: The British Vegetarian Youth Movement. Det var under påsklovet 1956. Sedan dess har föreningen ändrat namn några gånger men den är fortfarande en vital organisation.

# 1987

**Senaste nytt från Riksmötet 11-12 april.** Svenska Vegetariska föreningen har under helgen hållit riksmöte på Vätterbygdens Folkhögskola i Jönköping. Föreningen har under året sålt sin fastighet i Stockholm men beslöt vid riksmötet att kansliet skall vara kvar i Stockholm men att verksamheten delvis skall decentraliseras till andra orter. Genom fastighetsförsäljningen får föreningen ökade ekonomiska resurser och det betyder bl.a. att lokalavdelningarna kan utöka sin verksamhet. Till ordförande omvaldes Bertil Hjelmroth, Jönköping. Till styrelsen nyvaldes Henrik Sundström, Stockholm.

**Medaljer** i silver och guld för förtjänstfullt arbete för föreningen och dess syften har under de gångna åren tilldelats bl.a. Dr Ottoson på Skodsborg, Dr Ragnar berg, direktör Conrad Åhlberg, major Ernst Killander och ingenjör Anders Kocken. I år överlämnades föreningens guldmedalj till Theresia Ek för lång och trogen insats bl.a. som redaktör för tidningen samt till David Svensson för hans insats för föreningens fastighet i Stockholm.

**Lyckad Hälsokostmessa.** Årets hälsokostmessa anordnades den 19-21 september i nya mässhallen på Sollentunamässan. Ett 50-tal utställare fanns på plats i de ljusa och ändamålsenliga lokalerna. Svenska Vegetariska Föreningen deltog med en informationsmonter, där man presenterade föreningens verksamhet och idéprogram. SVF:s nya utställningsskärmar och propagandamaterial visa-

des på mässan. Många kända hälsövänner stannade upp hos Vegetariska föreningen för att ytbyta idéer. Bland dem fans t. Ex Bertil Juneby, Arne Tammer, Eja Branth, Björn Gillberg, Thorbjörn Johansson, Marja Entrich och Johan Wretman.

**Gullnäs kurser i andning och avspänning.** Gullnäs ligger på ön Tjörn. Tema för kurserna: Lev fullt och helt i varje ögonblick med känsla och intellekt, med kropp och själ genom andning och avspänning. Kosten är helt vegetarisk. Upphovsmanen är slöjdläraren Carl Axel Danäsén från Nacka, som varje år arrangerar dessa populära kurser.

**Gunnar Hedfors.** Gunnars sökande förde honom tidigt i kontakt med frisksporten, vegetarismen och omsider med Martinusrörelsen. 6 år var han ordförande i Frisksportförbundet. Gunnar var en ovärderlig kraft i den vegetariska rörelsen där han länge satt i ledningen. Han var också med i ledningen för projektet Hälsans Hus.

**Stadsparksdag i Jönköping.** 1986 deltog Jönköpings Vegetariska Förening i ganska blygsam omfattning men med mycket gott resultat. Därför satte vi i betydligt större omfattning 1987 och IOGT-NTO, Frisksportarna och NBV, var mycket positiva till ett samarbete. Hela dagen kunde besökarna avsmaka alkoholfria viner, samt dessutom bjöds de på fullkornsmörgåsar och äppelmust. Totalt serverades 1.500 smörgåsar samt 110 liter äppelmust.

**Bästa sommaren på Järinge.** Intresset för verksamheten på Järinge Friluftsgård fortsätter att öka. Sommaren 1987 blev den hittills bästa i Järinges historia. "Öppet-Hus" - arrangemangen vid veckosluten samlade också många deltagare. Även i år kom utländska gäster.

# 1988

**Det är vi som arbetar för SVF.** Jag heter *Lotta Spångberg*, är 29 år och utbildad laboratorieassistent. Kost och hälsa har alltid intresserat mig mycket. Jag arbetar på SVF:s kansli i Stockholm och har hand om det mesta här såsom medlemsregistret, inbetalningar och telefonförfrågningar m.m.

*Kerstin Enold* (48), medarbetare i tidningen Hälsonytt Vegetarianen. Helhjärtad vegetarian sedan många år. Jag har nu hand om annonsavdelningen på tidningen samt gör även reportage. Jag heter *Olle Årman* (63) och är sedan några år redaktör för Hälsonytt. Bor i Lund. och ägnar mycket

tids åttidnigen och till Riksföreningen Infoteket. Jag har varit med i hälsörörelsen sedan 50-talet. Och är även aktiv inom miljörörelsen. För övrigt har vi David Kopp i Lerum, som hjälper oss med layout och korrektur samt många duktiga medarbetare på tryckeriet i Göteborg.

**Järinge sommaren 1988** I stiftelsens gåvobrev står det att verksamheten ska bedrivas för ungdomens kristna och vegetariska fostran. Med varlig hand kan nödvändiga reparationer göras så att kurser, läger och samlingar kan ske utan stora pengar och höga avgifter, för deltagare.

**Till fjälls med Alf Spångberg.** Temavecka i Abisko 9-17 september. Jönköpings Vegetariska förening anordnar en temavecka på Abisko Turiststation under motto Kost - motion - .miljö tillsammans med Svenska Turistföreningen. Föredrags-hållare är Alf Spångberg, samt brodern Gunnar Spångberg, som skall ansvara för gymnastik och avslappningsövningar. Laktovegetarisk kost kommer att serveras med grönsaker bl.a. från Tornedalens organisk biologiska odlingar.

**SVF på lyckad friskvårdsmässa 3-5mars.** Vi var med i Älvsjö med en fin monter där Tage Larsson m.fl. från Stockholms och Norrtäljeföreningen spred våra vegetariska idéer. På mässan nådde vi många intresserade från hela landet och även besökare från Båtmässan som pågick samtidigt. Vårt utställningsmaterial kom åter till användning.

**Riksmöte på Tollare.** Till Tollare Folkhögskola, en herrgård från 1600-talet kom ett 80-tal deltagare till 1988 års riksmöte. Lokalavdelningarna har haft ett bra år och medlemsantalet har ökat för första gången på flera år. Verksamheten på Järinge har varit livlig. Den ekonomiska verksamheten gav ett överskott. Med anledning av vårt 85-årsjubileum gav Theresia Ek en kort historik. Till ordförande valdes Henrik Sundström. Till övriga ledamöter valdes, Tommy Lindström, Lars Dahlén, Anders Wallin och David Kopp.

**SVF:s nye ordförande. Henrik Sundström** föddes för drygt 41 år sedan i en liten by i Nordingrå, som ligger vid "Höga kusten" i Ångermanland. Efter realskola, gymnasium och universitetsstudier slog han ner sina bopålar i Stockholm 1973. Han är vegetarian sedan drygt 15 år. Den direkta orsaken kan han inte minnas, men av någon anledning gick han i i en hälsokostbutikerna som fanns i Uppsala och köpte litteratur som beskrev vegetarismen. Vid nyåret sedan bestämde han sig för att gå in för det vegetariska levnadssättet. Till en början var han vegetarian av hälsoskäl. Numera dominerar de etiska och moraliska aspekterna av vegetarismens idé.

**Alma Nissen - hälsoprofeten.** Alma Nissen har i

år medverkat i ett par TV-program med Lasse Holmqvist och nu vill Hälsonytt lite närmare beskriva de kurser som hon talade om i programmen. Som källmaterial använder vi oss av Alma Nissens bok "Så botar jag reumatism, gallsten m.m." När reumatikerpatienterna kom till Alma genomgick de en individuellt avpassad fasta, längre eller kortare och sedan gällde vegetarisk kost.. Under fastan drack man 3 liter potatisvatten om dagen. Viktigt var också motion och frisk luft.

**Tidningen Hälsa har fått ny ägare.** Hur skall det gå, frågar man sig, om inte Hälsa har kvar sin klocke, kunnige och vidsynte rorsman.

**Abisko Turiststation - hälsohem för en vecka.** Det är nog så här det ska "missioneras" i friskvårdssammanhang. Den tanken slog en som deltagare i temaveckan Kost-motion-miljö i Abisko i september, ett arrangemang mellan Svenska Turistföreningen (STF), Vegetariska Föreningen och Nykterhetsrörelsens bildningsförbund (NBV). Temaveckan var en pionjärsats av i första hand Bertil Hjelmroth i Huskvarna, fjällvännen och eldsjelen inom den vegetarisk rörelsen

**Vegetarisk salladsbar i Älvängen.** Det dyker upp små ställen här och var som små gröna oaser. Inte alltid lätt att veta var de finns, dessa gröna pionjärer. Älvängen ligger ca 3 mil från Göteborg.

**Johan Börtz till minne.** En eldsjäl har gått bort. Han var en av våra äldsta medlemmar både vad gäller ålder och medlemskap. Han blev 89 år. Johan Börtz var en stor idealist och hans livsgärning blev arbetet i Nordiska samfundet mot plågsamma djurförsök där han 1951 valdes till ordförande. Rörelsen blev tack vare honom känd för en större allmänhet. När han började i föreningen fanns endast 700 medlemmar, idag finns det över 60.000.

# 1989

**Resolution.** Vi konsumenter organiserade i olika intresserörelser stödjer till fullo Jordbruksdepartementets förslag att förbjuda bestrålning av livsmedel med hänvisning till konsumentintresset såväl i vårt land som för tredje världen. Vi stödjer även den resolution med krav på moratorium som den internationella konsumentrörelsen IOCU har framlagt i Madrid 1987.

**I Helsingborg fanns en gång en mycket stor och livaktig förening** och det är därför mycket glädjande att det har blåsts liv i den igen. Det är Josef

Östlund, förutvarande innehavare av Hälsohemmet Mistelgården som har tagit initiativet. Ett arrangemang träffades med restaurang Gröna tallriken i Helsingborg, om ordnade av ett julbord och meddelandet gick ut. Den utsatta dagen, den 16 december hade 22 medlemmar anmält sig och man började med mötesförhandlingar och val av styrelse.

**EVU-Kongress.** Nu har tid och plats definitivt bestämt för Europeiska Unionens Kongress. Den blir i Strassbourg den 11-15 augusti med temat Vegetarianism - en livsstil med framtid.

**Tillbakablick på höstens verksamhet i Stockholm-föreningen.** Bort med glasögonen. Föredrag Kåge Lindberg. Det följdes upp av ett par veckoslutskurser. Svamputflykt till Järinge. Tanke och hälsa. Talare var den välkände Johan Wretman. Levande föda. Föredrag och demonstration av Birgit Filipson som botat sig själv från cancer. Vad gör vi med vår miljö? Talare var bonden Nisse Nilsson från Tuvattnet, Jämtland. Han redogjorde för hur han efter det att mängden av handelsgödsel och bekämpningsmedel ökat, lagt märke till att djuren allt oftare drabbats av olika sjukdomstillstånd.

**Julia Völdan** - en kvinnlig kämpe gick bort i november 1988. Mor var en eldsjäl, säger hennes son, och det är det ingen tvekan om. Genom hennes tillskyndan har de stora anläggningarna i Jyderup, Helsehojskolen och Råkostkurhjemmet kommit tillstånd.

**Björn Iverstam död.** Han har efter en kort tids sjukdom avlidit i en ålder av 54 år. Björn Iverstam var under många år förbundssekreterare i Svenska Vegetariska Föreningen samt distriktssekreterare i Hälsofrämjandet i Dalarna.

**100 vegisar på maskerad.** I Malmö hölls en stor maskerad i januari. Det var Sofia Tejzner på Näckrosen som tagit initiativet.

**RA - ett hälsohem i skärgården.** I det soliga Bohuslän finns hälsohemmet Ra. Namnet lär komma från solguden Ra. Att värdinnan heter Solbritt förvånar väl inte och efternamnet är Lundgren. Laktovegetarisk och vegansk mat finns på Ra och man också få lära sig både näringslära och praktisk matlagning.

**Lyckat riksmöte på Tollare.** Det var ett 60-tal delegater och andra medlemmar som var på ett lyckat riksmöte på Tollare folkhögskola på Värmdön. Mötesförhandlingarna hölls med Kurt Svedros som ordförande första dagen och Bertil Storm andra dagen och med Solveig Holm som sekreterare. Henrik Sundström fick fortsatt förtroende som föreningens ordförande. På mötet beslöt att våra tidning skall ändra namn och senare ändra



format till A4 men fortfarande utkomma med 6 nummer per år. Till ny redaktör utsågs Eskil Svensson. Under mötet presenterades också den nya kansliföreståndaren som heter Anneli Lindhe.

**Jönköpings Vegetariska Förening.** Programverksamheten -89 inleddes med ett föredrag av Lenart Svensk. "Kan amalgam vara farligt?", där många av åhörarna hade egna erfarenheter av amalgambesvär och visade stort intresse som utmynnade i en mycket livlig frågestund efter föredraget.

**Vegetarisk restaurang i Jönköping.** Under motot "grönt vegetariskt sunt" öppnade Hotell Portalen en vegetarisk restaurang i april. Före etableringen skedde flera kontakter med Jönköpings Vegetariska Förening som förutom idéinformation även ställt ett stort antal recept till Portalens förfogande.

#### **Då styr Ingegerd Tallmogården**

Ingegerd Jansson är bibliotekarie i Harmånger och ordförande i Hudiksvalls hälsoklubb. Hon är också känd i rikssammanhang. Varje sommar och varje jul är hon organisatör av de största och äldsta vegetariska kollektivt i landet. Tallmogårdsveckorna. Då flyttar Hälsöfrämjandet in och Ingegerd tar över hela anläggningen.

#### **Vegetarisk picknick i jätteformat**

Sommarens största vegetariska party bjöd Frisksportförbundets riksläget på i Nossebro i Västergötland. Av de 600 portionerna middagsmat var minst 200 vegetariska. Vegetarisk sallad varje dag hade en strykande åtgång. Värdfolk var Vera Lindgren och Ivar och Gunvor Söderlund. Till lunch åt hela lägret kruska.

#### **Fjällstrapatser på Spångbergsgröt**

Sju dagar i vilda Jotunheimen i Norge på nivåer mellan 1000 och 1700 m ledde *Rolf Rosendahl* i somras en långvandrargrupp på tio med enbart vegetarisk mat i ryggsäckarna. Varje tättlag på två skötte sin matlagning, alla åt detsamma: till *frukost* Spångbergsgröt. Rätt tunn med stöddlar på till *lunch* fruktsoppa ur termos, oftast Blå bands frystorkade, mjukt bröd med messmör på *kvällen* ris eller makaroner, någon av Friggs färser, ibland frystorkad vegetarisk rätt. Dessutom torkade nässlor, vitlök och hårt osaltat Ockelbo-bröd. Örtte kvällar och morgnar.

#### **Vegetarisk fjällglädje**

Stora högfjällshotell förvandlas under några veckor till vegetariska högborgar utan sprit och tobak när Hälsöfrämjandet förlägger sina vandrarveckor dit. I år Rapham intill det stora Rondanemassivet.

#### **Hälsokostmässan - naturmedel störst men häl-**

**sokost bäst.** I Sollentuna utanför Stockholm var det stor hälsokostmessa i september. För var dessa mässor en begivenhet för den breda allmänheten. Mässorna hålls för fackfolket. Vid den vegetariska mässfesten på Grand Hotel med ca 500 gäster, drack man av det alkoholfria och inget starkare.

**På kansliet.** Här har varit förändringar. Anneli har lämnat oss för USA. Men vi är mycket glada över ersättare, Ewa Eriksson (senare Sangwall), en snabb, effektiv och energisk 37-årig 3-barnsmamma. Hon har varit vegetarian i 12 år och leder familjen i samma spår.

#### **Laget var bäst när maten var magrast.**

Spelar man ishockey bättre om man äter mycket mindre med fett och tar bort allt vitt mjöl? Ja, säger forskningsläkaren Ragnar Tegelman vid Hudinge Sjukhus. I maj 1987 startade han ett experiment med Djurgårdens ishockeylag med just dessa förutsättningar. Djurgården gick segrande genom elitseriens 38 matcher och vann serien.

*Ragnar Tegelman* gör kosten magrare och mer naturnära, varvid prestationsförmågan såväl fysiskt som psykiskt stiger.

**Restaurang Gröna Linjen firar sitt 50-årsjubileum** 1990. Gröna Linjen hette vid starten den 11 september 1940 Frisksportrestaurangen. Grovrikt och grovkornigt blev det på borden, ty hälso-

rörelsens fader Are Waerland - som startade sin tidning Solvikingen, nu tidskrift för Hälsa, i januari i samma år - lanserade fullkornsgröten kruska, som blev oerhört populär. Waerland själv var trägen hedersgäst på frisksportarrestaurangen. *Anna Blomberg*, hette hon, kvinnan bakom allt på Gröna Linjen, som hon drev i närmare 35 år. Hon kunde laga mat och leda en personal, som före de många köksmaskinernas tidevarv kunde uppgå till 20-30 personer.

#### **Perestrojkan gynnar även vegetarianer**

Till Europeiska Vegetariska Unionens (EVU) kongress i Strasbourg i augusti kom tre ryska vegetarer. Någon rysk vegetarisk organisation finns inte. Dessa vegetarer från Leningrad hade kontakt med meningsfränder i Moskva och var i färd med att starta en organisation.

#### **Grönt ljus för alternativ terapi tog fem år att tända**

I fem år hade alternativmedicinkommittén fungerat när den i höst lade fram sitt material hos regeringen. Alternativmedicinkommittén lade fram sitt betänkande i form av fyra böcker, varav slutbetänkandet upptog en. En av böckerna ägnades en kartläggning av våra hälsohem. Någon större förändring i hälsohemmens verksamhet föreslås dock inte heller.

*David Köpp talar.*



# SVF och vegetarismen i världen 1990-talet

1990-talet präglades inledningsvis av ett minskat intresse för friskvård och komplementär medicin ute i samhället. Tallmogården gick i konkurs och hälsohemmen blev allt färre. Lilly Johansson lämnade Föllingegården och Folksam tog över verksamheten och Strandgården lade ner.

Några ljuspunkter var att vegetarismen bredde ut sig i öststaterna och att hälsomässorna i Sollentuna samlade rekorddeltagande av både utställare och publik.

Svenska Vegetariska Föreningen firade 90 år 1993 och Hälsa och Hälsöfrämjandet firade 60 årsjubileum.

Vegetariska Världskongressen hölls i Haag. SVF återupptog firandet av Vegetariska Världsdagen den 1 oktober 1995 och ordnade miljö- och hälsokurser på Abisko turiststation.

Per Ragnar tilldelades "Årets Morot" och Theresia Ek fyllde 95 år.

SVF flyttade in i nya lokaler på Söder i Stockholm - Tjärhovsgatan 1 blev ett hälsocentrum med vegetarisk restaurang och informationskontor.

FNs miljökonferens 1992 beslutade om ett uppdrag till världens stater att arbeta för en hållbar utveckling - Agenda 21. SVF deltog i detta arbete genom att ta fram en skrift "Maten vi väljer att äta påverkar miljön, hälsan och jordens resurser".



Riksmöte 1989  
Den nya styrelsen från vänster Henrik Sundström, ordförande, Lars Dahlén, Solweig Holm, sekreterare, Kjell Axelsson, Anders Wallin, Alvar Mothorp och Tommy Lindström

**För en brödskiva (30 öre) om du blir Du med i Vegetariska Föreningen!**



**VEGETAR**  
Tidskrift för vegetarisk livsstil

De här 1000 sidorna innehåller allt som du behöver veta om vegetarisk livsstil. Innehåll:

- 10 recepter, recepter och förklaringar
- Recept
- Dieter
- Västerhav
- Typ av typ produkter
- 10 recepter med 6 st per år
- Hälsöfrämjandets Vegetariska Livsstil
- En bildning för den yngre generationen

\* Består 1000 sidor 100 pennor 1782 kr, SVF och Du får det av Hälsöfrämjandet 1 år gratis!

\* Lager "matlag" - alla år tillkommer 100 öre.

**Ring gärna**  
0800 99 07 02, 0800 300 90 för prislista och beställning.  
08-12 49 39 eller skriv till: SVF, Hälsöfrämjandet, SE-121 29 Sollentuna.  
om Du bestämmer själv priset, är VEGETAR.

Varsågod:

## Eko BLADET

• Vårde vegetariskt	10
• Måltidsprogram	3
• SVF på väg 10-åring	4
• År 1000 ägg program	4
• Skapat	7
• Svenska måltidsprogrammet	9-10
• Pigg dans på 100 år	10
• Dr. Allys läskedrick	11
• En brödskiva tillagad	12
• Frukost	13

För en årlig kostnad på 1782 kr (inkluderar SVF) är det ett utmärkt sätt att få vegetarisk matlagning, en hälsöfrämjandets och Du får det av Hälsöfrämjandet 1 år gratis!

**90 ÅR**

Uppger detta produktblad till oss: 1000, recept, program, information och övrigt i samarbete med HSA, HSA/Östfrämjandet, V. F. HSA/Östfrämjandet och HSA/Östfrämjandet. Ansvaret ligger på HSA/Östfrämjandet. HSA/Östfrämjandet och HSA/Östfrämjandet. HSA/Östfrämjandet och HSA/Östfrämjandet.

# 1990

## **Gå ut i solen säger dr Björn Liedén**

Njut av ljuset, ta av dig solglasögonen, smeta inte in dig!

Du är lika beroende av solljuset som växterna omkring dig.

Det är rätt att hårt solande har sina risker, säger dr Liedén. Men de har överdrivits. 70 procent av malignt melanomfallen beror på för mycket radon i våra bostäder. Det kletar fast på vårt skinn och ligger där och tickar och strålar. Samtidigt har man förtigt solljusets utomordentliga hälsovärde. Människan är i verkligheten lika ljusberoende som växterna.

## **Den värdiga festen på Uppsala slott**

Den finaste fest man kan tänka sig ägde rum den 5 maj i Uppsala slott. Den började i Uppsala domkyrka och fortsatte med vegetarisk festmåltid och bal i Uppsala slott.

Formellt gällde festen Hälsofrämjandet och Hälsa, eftersom de båda i år fyller 50.

## **Arvid Hallström, 85:**

### **Han har rekordet i antal hälsotal**

Arvid Hallström tog på sin tid hem Are Waerland till Sverige och är en av de svenskar som har haft den största betydelsen för hälsoörelsens utveckling.

Den 5 april fyllde Arvid 85 år och i tidningen Arbetet fick han rubriken "Tala om friska tag!".

## **Föllingegården vinner liv, förlorar miljon**

Ombyggda Föllingegården blev för dyr. En ny inriktning ska klara ekonomin, tror de nya ägarna – men den klarar inte Lillys idé.

Föllingegården går efter den stora ombyggnaden för drygt ett år sedan med stor ekonomisk förlust. Därför vill nuvarande huvudägaren försäkringsbolaget Folksam använda anläggningen på ett annat sätt än hittills. Förändringen görs som anpassning till försäkringskassan, som då förväntas utnyttja anläggningen som konvalescenthem och betala det pris som behövs för att finansiera driften. Då Föllingegården i sin nya uppgift inte strängt kan följa Lilly Johanssons mjölkfria dietprogram vill Lilly avgå som Föllingegårdens ledare.

## **Hälsokostbranschen vid skiljeväg:**

**13 butiker slutar med mat.** Naturapoteket står det på de nya skyltarna. Äpplet har bytts ut mot en giftbägare. En service till dem som har moderniserat hela sitt dagliga kosthåll går därmed på många håll förlorad.

# *Axplock ur Vegetarianen – 1990-talet*

## **Hälsorevyn blev fyra år – Kändisar och naturmedel gav inte hög upplaga**

Den gjorde en rivstart 1987 på den alternativvåg som då gick hög. Dess upplaga uppges en period ha tangerat 60.000 men har sedan dalat till under 30 tusen, exakt uppgift är inte tillgänglig. Den nuvarande upplagan är för liten för att utgivningen ska kunna finansieras. Hemmets Journal har alltså beslutat att lägga ner Hälsorevyn.

## **Lennart Edrén har gått utan mat i sex år**

Lennart Edrén är landets och sannolikt världens mest erfarna fastare. En bräsch för fastan i Sverige slog han när han i augusti 1954 tillsammans med tio andra, alla vegetarianer, genomförde fastemarschen från Göteborg till Stockholm. Fastemarsch var något dittills okänt och evenemanget fanns på alla löpsedlar under de tio dagarna. I pressen framträdde flera auktoriteter och förklarade att marschen var vansinnig och att gångarna skulle få men för livet – i den mån de överhuvud kom fram. Inmarschen i Stockholm blev dock ett triumftåg. Gatorna från Midsommarkransen till Skansen stängdes av och kantades av hundratusentals människor. Gångarna som hade avverkat 50 km pr dag var i prima kondition och hyllningarna var enorma.

## **Veganfestivalen i Holland**

I augusti ägde den 5:e Internationella Veganfestivalen rum i Holland.

Programmet innehöll föredrag, workshops (bl a om barn och vegankost och näringslära som vi från Sverige bidrog med) filmvisning, sång, dans och lekar.

## **180 åt växtkost på Storliens Högfjällshotell**

Vegetarisk mat dominerade för en sommarvecka Storliens stora Högfjällshotell när 180 fjällvandra-re deltog i Hälsofrämjandets traditionella fjällvandra-vecka där. Hotellet klarade den ovana situationen bra genom köksförstärkning av välkända vegetariska matlagaren Maud Anderberg.

## **De lär oss leva klokt**

Grundkurs i vegetarisk matlagning arrangerades i augusti för första gången i Gränna men för 15:e gången av Riksförbundet Hälsofrämjandet. Från början var det bara fråga om utbildning av blivande studieledare i vegetarisk matlagning, men allt mer blir kursen en vidareutbildning för vetgiriga hälsofrämjare, för hälsohemspersonal och numera också för hemkunskapslärare och skolkökspersonal. Under alla år har HF haft högsta kvalitet på lärarna och så också i år i Gränna: Ulla Johansson, Inga-Britta Sundqvist, Roland Hagström, Ola Johansson och Hans-Bertil Juneby. Kursledare av Göran Graberg.

## **Nu stänger också anrika Strandgården**

Det är just nu en kraftig turbulens på hälso-

hemsfronten. Den 3 november stänger innehavaren sedan något år *Peter Wilhelmsson Strandgården i Vika-Strand*. Därmed förintas sannolikt ett av landets första och mest anrika hälsohem. Strandgården grundades av Helge Renbro, fördes vidare av Lilly Johansson, som där utvecklade sina terapier och sin ryktbarhet. Lillys program följdes under många år av Geron Johansson och längre fram av Ulf Edward.

## **Strandgården blev ett riksbekant och omtyckt centrum för den rent vegetabiliska livsförings-terapin.**

Redan en knapp månad senare den 1 december lämnar *Lilly Johansson Föllingegården Brandals hälsohem* är sedan ett halvår stängt. Alma Nissen fyllde 94 år den 15 september.

## **Dyr fest när Hälsofrämjandet och HÄLSA fyllde 50**

Hälsofrämjandets ordförande Maria Bergström var värdinna då Hälsofrämjandet och Tidskrift för Hälsa den 28 september markerade sitt samtidiga 50-årsjubileum med en hälsokonferens på Foresta konferenshotell i Lidingö och en därefter följande fest.

Från Svenska Veganföreningen framförde Ulla Troeng en hälsning i form av en stor squash, gjord till ett skepp. Vegetariska föreningen överlämnade genom Henrik Sundström en vacker kristallskål och från Svenska Frisksportförbundet uppvaktade Christer Paulsson med en tavla.

Hälsokonferensen pågick hela jubileumsdagen. Talare som Bo Holmberg, Edgar Borgenhammar, Karl-Otto Aly, Lars-Eric Uneståhl och Eva Moberg på samma dag var en unik konstellation som säkert inte gav plats för saknad bland konferensdeltagarna. Vid kvällens fest gav Stiftelsen Tallmogårdens ordförande Kurt Svedros i samband med sin orientering om Talmogården en bra tillbakablick på hela rörelsens uppväxt och insatser som – om än kort – kompletterade dagens konferens på ett behövligt sätt.

## **Indier ny ordförande i Vegetariska Världsunionen – men kongressen i Israel får stark kritik.**

Årets vegetariska världskongress, IVU:s (Internationella Vegetariska Unionen) 29:e i ordningen ägde rum i somras i Tel Aviv, Israel. Det nya namnet är Sri Surendra Mehta från Madras, Indien. Till vice ordförande valdes professor Marcel Hebbelink, Belgien.

Nästa världskongress äger rum i Indien 1992. Den därpå följande, 31:a kongressen är redan planerad att äga rum i Haag, Holland 1994. Hollands Vegetariska Förening startade i Haag 1894 och eftersom föreningen kan fira 100-årsjubileum är den angelägen om att stå som arrangör och har redan börjat planera för detta.



# 1991

## Ännu en triumf: Forskare fann hur:

### Växtkost skyddar mot cancer

Alla motståndsfaktorer mot tjocktarmscancer skärptes hos svensk allätargrupp som sattes på årslångt prov med vegetarisk diet.

Vegetarisk kost innebär minskad konsumtion av fett och protein medan innehållet av vätskebarande fibrer ökar. Dessutom ökar främst C- och A-vitamin liksom det viktiga mineralet kalcium tack vare ökat intag av frukt och grönsaker. Allt detta är tecken på minskad cancerpåverkan – den vegetariska kosten skyddar mot cancer, konstaterar dr Gunnar Johansson (forskarbyrå Novum vid Hudinge sjukhus) i sin nyligen avslutade vetenskapliga studie av vegetarisk kost.

## En avancerad vegetarian

En vegetarian med stor erfarenhet är *David Svensson* i Täby, som för en tid sedan fyllde 90 år. Till vegetarisk kost gick han över för snart 50 år sedan. Det var Are Waerland som gav honom den avgörande puffen. Nästan lika länge har han varit aktiv med olika förtroendeuppdrag inom Svenska Vegetariska föreningen.

## Hälsofrämjandet flyttar till Nässjö

Riksförbundet Hälsofrämjandet, som under en följd av år haft sitt kansli i Hälsans Hus i Stockholm, flyttade i januari till Nässjö. Det övergripande ansvaret har nu förbundets kassör Göran Graberg, Nässjö.

## Är hans cancerkur för djärv eller för bra?

Läkarna på sjukhusen i området har kunnat se hur obotliga blir friska. Men de har aldrig frågat *Josef Östlund* hur han bär sig åt. I fjorton år fram till 1987 drev Josef Östlund tillsammans med sin hustru Kerstin hälsohemmet Mistelgården utanför Ängelholm. Därvid fann han att de teorier om cancerbot som han hade förenat till ett komplett program på ett förundransvärt sätt fungerade i praktiken.

## Vegetarisk mästarelöpare

*Erik Östbye* har varit vegetarian i 50 år. Först när han var 34 debuterade han som maratonlöpare. Svensk mästare blev han första gången vid 38. Två gånger till tog han mästerskapet och han var den första svensk som sprang på en tid under 2.20. Segrarna sen är otaliga. På äldre dar har han blivit världsmästare åtta gånger i veteranklassen. Den 25 januari 1991 fyllde han 70.

## Riksmötet fastställde namnet VEGETAR

Stridig början på riksmötet i Svenska Vegetariska

Föreningen mynnade ut i samförstånd och konstruktiv framåtsikt.

SVF årliga riksmöte hölls på Spånghults kursgård utanför Jönköping 6 och 7 april och leddes alternerande av *Hans Lindqvist* och *Kurt Svedros* samt protokollfördes av

Jan Brisum.

Tidningen som är en av landets äldsta grundades av J L Saxon och är nu inne på sin 88:e årgång. Under större delen av denna tid har den hetat Vegetarianen. Sedan 1989 har dock namnet på försök förkortats till VEGETAR. David Kopp, Göteborg, berättade intressant om tidningens långa historia. Vid riksmötets omröstning segrade namnet VEGETAR med 38 röster mot 11. Det officiella namnet på vår tidskrift är alltså från och med riksmötet VEGETAR.

## Olov Lindahl den oersättlige

Professor Olov Lindahl dog den 15 augusti 1991, 72 år. Med Olovs död förlorade såväl hälsokostbranschen som den ideella hälsorörelsen sin främsta vetenskapliga företrädare. För den vegetariska rörelsen var Olov Lindahl en oersättlig tillgång. Att debattera var för honom en sport driven till mästerskap och fast han inte själv var en konsekvent vegetarian och hälsoplevare var han i sina debatter, trogen sitt vetande, alltid en oförliknelig försvarare av sunda vanor och vegetarisk kostform.

## Vegetarism i öst

Det senaste året har det varit möjligt att bilda och registrera vegetariska föreningar i öst. Sådana finns nu i Rumänien, Ungern, Tjeckoslovakien, Polen, Estland, Lettland och Sovjet. På Europeiska Vegetariska Unionens kongress i Chester i England i juli deltog representanter från dessa länder.

*Dr Igor Bukovsky* är ordförande i Tjeckoslovakiens Vegetariska Union och en av Tjeckoslovakiens främsta tävlingssimmare. I Polen finns ingen rikstäckande organisation för vegetarianer utan flera små föreningar i de större städerna. Estland startade sin vegetariska förening under våren med deltagande och stöd från Svenska Veganföreningen. Sovjet företrädades av *Tatiana Pavlova*, ordförande i Sovjets Vegetariska Förening. Hon är även vice ordförande i "Nature Welfare Department"

**Alma Nissen** dog den 23 augusti 1991. Hon skulle ha blivit 95 år den 15 september. Sedan hon för två år sedan slutade ta emot kursgäster på Brandals Hälsohem bodde hon ensam i det stora huset. Alma Nissen började som sjukling i Köpenhamn och med sin egen erfarenhet av naturterapiens möjligheter som drivkraft kom hon som vän till Conrad Åhlberg och Are Waerland till Sverige i början av 50-talet och startade Brandals hälsohem utanför Södertälje.

**Gösta Eklund** har efter många års kamp mot en obevlig sjukdom gått till ro. Han var född 1918. I flera år var han verksam inom Hälsofrämjandet och bl a ordf i stiftelsen Kiholms Hälsohem, sedermera Tallmogården, en anläggning vars iståndsättande Gösta Eklund bar huvudansvaret för. Under några år verkade han också inom Svenska Vegetariska Föreningen.

# 1992

## Grönt för vegetarian på Nobelmiddagen?

Hur är det att vara vegetarian på Nobelfest? *Källarmästare Lars-Göran Andersson* på Stadshuskällaren vet besked, ty han var med. I vinter var det tredje gången han ansvarade för maten vid Nobelmiddagen i Stadshuset. Det är inte särskilt många som ber att få vegetarisk kost, på denna middag, berättar han. Av 1.318 gäster hade endast åtta anmält detta i förväg. Men det är aldrig några problem, menar Lars-Göran. Vad gäller drycker finns alltid alkoholfritt. Personalen arbetar två och två när de serverar vin, och en av de två har alltid en flaska alkoholfritt med.

## MENY vid senaste Nobelfesten:

Nässelsoppa med vaktelägg

*Nässelsoppa utan ägg*

Gravlaxtarta med röd paprikakräm

*Grönsakstallrik med bl a avocado*

Stekt ankröst med havtornssås och

*Grönsaksbiff (vegett) med havtornssås rotfrukt-kompott*

Nobelglass: vanilj och blåbärssorbet

*Glass lika som övriga alt skivad färsk frukt*

## "För giftfri odling kan EG bli en räddning".

**Statskonsulent Artur Granstedt**, den ekologiska odlingens hopp och vetenskapliga sprängkil in i jordbrukets högborg. - Varje kvadratmeter odlingsbar svensk jord är en dyrbarhet som vi måste värna om!, säger Artur Granstedt. Vi får inte avhända oss möjligheten att vara självförsörjande på livsmedel i framtiden. Och framför allt – vi måste bevara jordens bördighet åt kommande generationer. Det är ett program som också Naturskyddsföreningen ställer sig bakom.

## Alf Spångberg får miljonanslag för forskning.

Alf Spångberg har av Axel och Margaret Axon Johnsons stiftelse tillerkänts 500 000 kr i forskningsanslag varje år i tre år för att klarlägga en glutenfri vegankosts möjligheter att förbättra patienter med reumatoid artrit. Undersökningen kommer att omfatta en kontrollgrupp, som samtidigt

med ordinarie vårdåtgärder lever på husmanskost, och en grupp som behandlas med fasta och kostterapi. I forskargruppen ingår förutom dessa ledare dr Alf Spångberg professorerna Jan-Åke Gustafsson, Håkan Eriksson och Bo Angelin.

**Fakta om 651 naturmedel.** Nyutkomna boken Naturmedel 1992 upplyser om 651 naturmedel, vilket är alla som hade registrerats hos Läkemedelsverket den 1 juli 1991. Åke Färnlöf på Hälso-kostrådet har redigerat boken.

**Tallmogårdsveckorna flyttar till Österåsen.** Österåsens hälsohem övertar från i sommar Hälsofrämjandets "Tallmogårdsvecko". Dessa medlemsveckor är en populär intern höjdpunkt i Hälsofrämjandets huvudmannskap för Tallmogården

**25-årigt trots mot giftindustrin.** Ett kraftfullt nav i det giftrika hjulet är Stiftelsen Biodynamiska Produkter. Först var grundaren Artur Granstedt ensam på plan. Biodynamiska Produkter är ett namn som vi förknippar med grönsaker av biodynamisk kvalitet. Den kvaliteten innefattar inte endast en naturbevarande odlingsmetod utan också att produkterna har god smak, balanserat näringsinnehåll och bra hållbarhet.

**Sommarträffar med vegetariskt** – här är en snabbtabell för de bästa evenemangen. 7-14 juni. Internationell vegetariankongress i Leipzig (Vegetarier-Bund Deutschland och EVU); 19-21 juni. Midsommar på Järinge (Sthlms Veg Förening); 22 – 27 juni. Skrivarkurs på Järinge (Sthlms Veg Förening); 21-26 juni och 28 juni-3 juli. Växter och naturmedel (Visingsö – Jönköpings Veg Förening); 5-11 juli. Frisksportlägret i Söderköping (Frisksportförbundet); 5-11 juli. Österåsen: Leva med glädje (Hälsofrämjandet); 19-25 juli. Österåsen: Intensiv motion (Hälsofrämjandet); 25 juli-1 aug: Vandrarvecka i Grövelsjön (Hälsofrämjandet); 1-8 augusti. Veganfestival i England (The Vegan Society); 2-7 augusti. Vegetarisk matlagingskurs i Ryssby (Hälsofrämjandet).

**Vegetariska Riksmötet: Ökad kraft åt grön livsstil.** Vegetariskt budskap är en ton i tiden som ska klinga starkare. Vid Svenska Vegetariska Föreningens riksmöte den 11-12 april på Wendelsbergs folkhögskola vid Göteborg anslags hela första dagens mötestid till att rådslå om framtiden. Ett förslag om att använda Tidskrift för Hälsa som medlemskanal och lägga ner Vegetar vann inte gehör hos riksmötet. Däremot rådde det stor enighet om att Svenska Vegetariska Föreningen skulle slå vakt om sin egen tidning Vegetar. En handbok i vegetarisk livsföring med arbetsnamnet "Gröngölingsboken" befanns önskvärd liksom en folder som redan utarbetats "Vänligare och friskare". Beslut fattades om avsevärda anslag till sådant och till personalförstärkning.

**"Vi är alla tydliga bevis på att den vegetariska vägen hjälper".** Det var en natt efter outhärdliga smärtor som Monica Åstradsson fattade sitt beslut. Nu leder hon Hälsogruppen för Reumatiker. Några av dess medlemmar har suttit i rullstol, flera av dem springer nu Tjejmilan. Monica själv är helt frisk sedan åtskilliga år. Vårvintern 1976 efter skön långpromenad hann Victoriainfluensan ikapp mig, berättar Monica. Efter några dagar lunginflammation. Några veckor därefter slog ledvärken till med full kraft. Ja, så börjar min historia och min långa kamp att bli frisk igen. Det blev läkarbesök i det oändliga, medicinburkar i mängd. Mitt första hälsohem blev Brevik på Lidingö. Där inträffade undret! Efter bara några dagars fasta kände jag hur smärtorna avtog, hur stelheten blev mindre. Sedan några år arbetar jag aktivt i Riksförbundet mot Reumatism med frågor som rör vegetarisk kost och alternativmedicin.

**"Hälsoråd 92", den största hälsomässan hittills.** Sista veckoslutet i september hölls i Sollentunahallarna norr om Stockholm den största hälsokostmässan hittills med 67 utställare. Det mesta som visades var naturmedel av olika slag och om naturmedel handlade också de flesta av de många föredragen. I ett tiotal montrar var också livsmedel det centrala. Där fanns jättarna på det alternativa livsmedelsområdet Saltå kvarn och Biodynamiska Produkter och där fanns Risenta, Markatta, Nutana, Lindros och Friggs. Stora skaror samlade Veganföreningen och Svenska Vegetariska Föreningen vid sin trivsamma gemensamma monter, där man även kunde köpa morotssaft samt piroger och annat gott gjort av Sattva Naturbageri. Montern var placerad i en "blindtarm" men blev en av mässans mest besökta.

**Skebo Herrgård** – det vackra hälsohemmet med tonvikt på kändisar har drabbats av den ekonomiska krisen och ska bli flyktingläger. Under sitt sista år försökte Skebo rädda ekonomin genom att servera blandkost. Men inte ens ekonomisk hälsa kan återställas med en sådan kost.

**Arvid Hallström** dog i somras, 87 år. Han var en av grundarna till den svenska hälsorörelsen. När Are Waerland återkom till Sverige på 30-talet var det Arvid Hallström som mötte honom vid färjan och arrangerade hans första turnéer genom landet. Hallström blev senare själv den i landet som höll de flesta hälsoföredragen – han räknade dem till omkring 2 000. Och hans bok "Det gäller din hälsa" är en av klassikerna från närings-reformens genombrottsår i Sverige.

**Vegetarisk mat med flärd och elegans.** Landets största och bäst placerade vegetariska restaurang har öppnats i Compagniet i Malmö. I en tid då det mesta går bakåt, går det framåt för de hälsosamma och gröna idéerna. Det säljs mera hälsokost

och naturmedicin än någonsin förr. Bakom storsatsningen finns de i hälsokostsammanshang välkända Ingela och Hans Carlsson, som utvecklat konceptet i Malmö mot bakgrund av de erfarenheter man fått från sin Kropp & Själbudik på NK i Göteborg.

**Rätt pris på sprit och tobak – och fet mat.** Hur länge skall vi, som lever utan alkohol, tobak och andra droger, vara med och betala vad dessa produkter verkligen kostar samhället? Inom varuhandeln finns ett uttryck som säger att "varje vara skall betala sig själv". Översatt till ex alkohol, där det klart framgår att "100 miljarder kostar supen", så borde alltså dessa enorma kostnader som drabbar samhället, dvs oss alla skattebetalare, läggas till på varans pris vid försäljningen! Samma med tobaken, där ett paket cigaretter troligen borde kosta minst 300 kr (eller mer?) för att klara eftervården på lungkliniker och liknande.

# 1993

## SVF 90 år

Den 13 februari 1903 bildade redaktör J L Saxon Svenska Vegetariska Föreningen (SVF), som alltså fyller 90 år i år. Det är en ansevärd ålder som också säger något om den vegetariska idéns hållfasthet.

Har då SVF utvecklats till något stort och betydelsefullt under alla dessa år?

Svaret måste nog tyvärr bli ett nej. SVF har än idag inte lyckats nå ut till en bred allmänhet med de vegetariska idéerna.

Vi måste använda våra resurser, både idéell arbetskraft och pengar, så att vi får ut våra tankar till allmänheten. Vårt ansvar är att ge möjlighet till alla att få del av vårt budskap.

## Rätt odlad mat på väg till alla

Den första auktoriserade KRAV-butiken för också Vegetar i sitt sortiment. Det är Konsum Stockholms livsmedelshall vid Östermalmstorg. Under ledning av Olle Steiner har den blivit en mönsterbutik för ekologisk inriktning – ett exempel som inte kan undgå att smitta.

KRAV, eko-märke som samordnar odlare. KRAV har inga egna odlingar. Kollar bara att ekologiska regler följs då KRAV-märket används.

## Professor som laddar med sommarörter

Vi hör Edgar Borgenhammar i radio och läser om honom – nyss kom han ut med en uppmärksammad bok – men de flesta vet inte att han lever vegetariskt, att kirkål är hans favoritgräs och att den

ljuvligaste sommarsoppa som han bjuder sina vänner på tillreds på 26 vilda örter som han själv plockar i Spillersboda.

Professor Edgar Borgenhammar, tidigare chef för Södersjukhuset i Stockholm och nu professor vid Nordiska Hälsovårdshögskolan i Göteborg, har i vår varit i ramljuset med anledning av sin just utkomna bok "Att vårda liv" – en bok med tyngdpunkt på vårdens mänskliga sida.

### "Gröna dagen"

SVF markerar sitt 90-årsjubileum. I Stockholm förläggs det till Skansen.

Centralt datum för evenemanget är den 29 augusti men lokala avvikelser kan förekomma. Vid evenemangen kommer SVF att med extra kraft åskådliggöra vad föreningen vill och vad det kan betyda för envar och för allas framtid.

### Stort stöd åt VEGETAR blev Riksmötets stora beslut.

Svenska Vegetariska Föreningens Riksmöte 17-18 april antog en proposition, som innebär att tidningen VEGETAR kommer att få ett betydande stöd under de närmaste åren. Riksmötet var förlagt till Foggs hotell i Nacka nära Stockholm. Hotellet hade uppenbarligen svårt att anpassa sig till en vegetarisk regi. Men med värdinnornas från Stockholmsavdelningen hjälp, främst Inger Larsson och Berit Alveskär, ordnades allt efterhand hyggligt.

### Chockrapport om mikrovågsugnar

En schweizisk undersökning som har bekantgjorts i sommar visar att det sker stora förändringar i blodet hos personer som äter mikrovågsmat. Förändringarna är likadana som de man kan se i blodet hos personer med cancer under utveckling.

### Från Saxon till Vegetar

Den svenska vegetariska rörelsen fyller 90 år i år och lika länge har tidningen funnits till. En nyckelperson i rörelsen under många av dessa år har vår medarbetare Theresia Ek varit.

### Per Ragnar – lever nära men siktar långt

Per Ragnar firar i år 30-årsjubileum som vegetarian. Han är 52 år. I hela sitt liv har han fått höra att han ser yngre ut än vad han är. Självtar han det där med biologisk ålder inte så allvarligt.

De vegetariska idealen fick Per sig till livs redan som tonåring. Det skedde i Frisksportarstugan i Karlshamn. Per tävlade i många sporter, fotboll, tennis, handboll, pingis och simning men han var liten till växten och ville bli lite mer muskulös. Han fick "Starke Arvid" som tränare, Arvid som i sin ungdom haft TBC men genom Are Waerlands idéer blivit frisk. Det tog ytterligare tioalet år innan Per helt gick över till vegetarisk kost men sedan trettio år är han alltså vegetarian. – Att vara vegetarian är för mig främst en etisk fråga. Att inte döda.

### Ekologiskt kommer stort

Också på Vattenfestivalen var ekologiskt-vegetariskt honnörsord.

Vegetariska föreningen deltog med sitt "kretsloppstänkande" när Miljöstiftelsen Det Naturliga Steget arrangerade sin andra Kretsloppsfestival på Skeppsholmen i Stockholm. Kretsloppsfestivalen som ägde rum i samband med Stockholm Water Festival, invigdes av miljöminister Olof Johansson den 6 augusti och pågick i tio dagar under temat jord, sol, vind och vatten.

Att intresset för vegetarisk kost och ekologiskt odlad mat är stort, särskilt bland ungdomar och kvinnor i övre medelåldern, kunde Vegetariska Föreningens festivalarbetare konstatera.

### Varning för margarin

Av soja, raps och andra frön gör industrin med hälsovådliga medel ett hälsovådligt reaktor fett. Vi möter det i många former, men framförallt i margarin. Margarin är vårt mest kemikaliserade livsmedel och enligt miljöforskaren Gunnar Lindgren troligen ett av våra mest sjukdomsalstrande.

Vanligt margarin gjort av vegetabiliska oljor innehåller hälsofarliga sk transfettsyror.

### Hur är det med hälsokostmargariner?

Svar: Bättre. Margarin är alltid en konstprodukt och utvinningen av oljorna diskutabel. Men de flesta av hälsokosthandelns margariner är fria från reaktor fett, dvs härdat fett med de misstänkta transfettsyrorerna.

### Det lyser grönt för unge Herman!

Redan nu har 25-åriga Herman Ottoson sju vegetariska restauranger i Stockholm. Och fler ska det bli. Hans "Mat för livet" är ett kryddstarkt alternativ för vakna unga i alla åldrar.

Om ett år hoppas Herman Ottoson ha ett franchiskoncept för Greenman färdigt. På restaurangerna Sibirien och Lilla Gröna har han bildat medlemsklubbar, som efter fyra månader har uppemot 1.300 medlemmar.

1989 öppnade han sin första restaurang "Hermans lilla Gröna" för lånade pengar.

När mina jämnåriga kamrater roade sig arbetade jag hårt för att kunna behålla "Lilla Gröna". Jag skötte allt själv. Ofta var arbetsdagen femton timmar. Ibland sjutton, så jag har en del bus att ta igen från de åren, berättar han.

### Hålla mot då minnet sviktar

Vissa människor drabbas av demens med svåra konsekvenser också bland deras anhöriga. Vi vet inte någon säker bot, skriver läkaren *Christina Khan*. Men kosten är viktig och mycket lovande resultat har uppmätts med naturmedlet ginkgo. Ginkgo blir troligen decenniets storsäljare, förutspår dr Khan.

### Veganfestival i Spanien?

I det senaste numret av Vegetar fanns en insändare som bl a kritiserade att Veganfestivalen 1993 anordnades i Spanien. Spaniens representanter i Vegans International är mycket aktiv i de organisationer som kämpar mot tjurfäktning och de sk "fädrens fester". Festivalen anordnades i Tossa de Mar, den enda stad i Spanien, där tjurfäktning är förbjuden. Större delen av festivalens seminarier ägnades åt att belysa djurens situation i Spanien. Festivalen avslutades med en stor demonstration mot tjurfäktning.

# 1994

### Rädda sig den som rädda sig kan

Snart kommer lungcancer att drabba oss som en farsot säger cancerläkaren professor Jerzy Einhorn. Barnen till rökande föräldrar drabbas hårdast. Att röka endast på balkong eller toalett räcker inte som barnens skydd.

### Gröna Konsum har VEGETAR i grönsaksdisken

Två år i rad har Gröna Konsum vid Östermalmstorg i Stockholm utnämnts till Årets Miljöbutik. Och i vinter fick Svenska Vegetariska Föreningen under lång tid disponera ett av butikens skyltfönster. Detta är "historiskt".

**Ungdomskubben i Stockholm** startade den 26 januari då Chantal Mörth presenterade vårprogrammet.

### Vegetarisk världskongress 8-13 augusti i Haag

Man räknar med ett tusental besökare från hela världen vid årets kongress som är den 31:a i ordningen. Den arrangeras av Hollands Vegetariska Förening som samtidigt firar sitt 100-årsjubileum.

### Riksmöte

SVF kommer att avhålla 1994 års Riksmöte 23-24 april 1994 på Katarina Norra Skola i Stockholm.

### Hälsovecka

SVF:s Jönköpingsavdelning inbjuder till föreningens sjunde temavecka på Abisko Turiststation 11-18 juni. Omväxlande dagliga vandringar i grupper, baserade på deltagarnas kondition, egen rökfri matsal, där god vegetarisk kost serveras. På kvällarna varierande program. Besök i Narvik och Riksgränsen.

### Ann Wigmore

Släng ut spisen, är en ofta citerad maning från Ann Wigmore. Med sin extrema vegetariska råkostdiet



– helt utan värmebehandlade ingredienser, helt fri från mjölkprodukter och bröd – ansåg hon att man med gott hopp om framgång kunde möta vilka sjukdomar som helst.

En av råkostens främsta företrädare, Ann Wigmore, omkom den 16 februari vid en brand i sitt hem i Boston USA. Ann Wigmore var född i Litauen 1909 och skulle ha fyllt 85 år den 4 mars. Hon befann sig i vital verksamhet för sin idé med intressegrupper i mer än fyrtio länder.

### Sjukdom blev startskott till helt liv i hälsa

I tonåren höll *Kurt Svedros* på att mista livet. Det var läkarnas fel, säger han. Den krisen gjorde att han hela sitt liv sedan dess har hyst misstro mot skräret och mer intensivt än någon annan har kämpat för individens eget ansvar för bot och hälsa.

I ett brev till styrelserna i de olika hälsoorganisationerna manar Kurt Svedros till samling och gemensam front inte bara inför EU utan i en för folkhälsosträvandena överhuvudtaget ödesdiger tid. – Det fina budskap hälsorörelsen fört fram under årtionden håller på att skjutas i bakgrunden och elimineras med hjälp av reklampengar och manipulerande forskningsrapporter, skriver han. Värlorganiserad lobbyverksamhet och marknadsföring arbetar i ökande omfattning för hälso- och miljönedbrytande produkter och livsstil, för alkohol, tobak, kaffe och giftmediciner.

### Svenska toppmäns vedermödor: Är det kostens fel?

Världsmästaren i orientering 1992 och svenska mästaren i maraton 1993 *Jörgen Mårtensson* lever sedan många år på en vegetarisk kvalitetskost. Det gör han även under sina långa resor till internationella tävlingar och som ambassadör för svensk orienteringssport.

### Forskning som bekräftar: Värn mot fria radikaler

Ingen undgår fria radikaler. De undergräver hälsan och påskyndar åldrandet. Men vegetarisk kost ger utomordentligt fina möjligheter till försvar, skriver professor *Per-Arne Öckerman*. "Så bekräftas ändå till slut hållbarheten hos de idéer som under spott och spe från veterskapsmännen framförts av visionärer som J L Saxon, Are Waerland, Olov Lindahl, Karl-Otto Aly och Lilly Johansson".

### Kurt Svedros ny ordförande

Riksmötet valde Hälsorörelsens allround-man sedan flera decennier att leda Svenska Vegetariska Föreningen vidare. Nytt styrelsefolk valdes också på alla övriga valbara platser.

### Forskning som bekräftar: Vegetarisk kost som värn mot cancer

Barn som åt korv eller hamburgare minst en gång i veckan löpte fördubblad risk att få hjärntumör eller leukemi. Män som åt kött fem gånger i veck-

an löpte nära fyra gånger större risk att få tarmcancer än sådana som åt kött mindre än en gång i månaden. Vad är det som gör att vegetarianer löper mindre risk än andra? Professor *Per-Arne Öckerman* svarar i sin serie för Vegetar.

### Konsumbutik minskade avfallet 97 procent!

Nästan allt avfall – 97 procent – som uppstår hos Konsum på Östermalmstorg i Stockholm återvinna. Det sorteras av affären allt efter art i nio olika fraktioner.

### Fasta motverkar cancer

Fasta ökar tumörcellens förmåga att döda sig själv. Forskarrön stöder *Lilly Johansson*. Fasta dödar cancercell hävdar en forskargrupp i Wien. Uttalandet bygger på iakttagelser hos råttor med levercancer. När råttornas mat under tre månader minskades med 60% minskade deras cancer med hälften. Tumörerna dödade sig själva i en process som kallas apoptos.

### "En mässa för livet"

I Vegetar nr 5 gav *Eskil Svensson* denna benämning på Sollentunamässan, en av de största hälsomässorna under 90-talet. Det var köer både till pendeltåget till Sollentuna och vid ingångarna till mässan. Radio Stockholm varnade för trafik kaos. Intresset var enormt hos allmänheten och de fick lyssna på föredrag av *Karl-Otto Aly*, *Lilly Johansson*, *Arne Stålberg* och *Kurt Svedros*. I pressrummet bjöd Vegetariska Föreningen på en frukttårta gjord av Krister Knutars och i ett trevligt presskuvvert som hade iordningsställts av Monica Engström fanns också Vegetar.

### Efter kommunismen kommer vegetarismen

På Vegetariska Föreningens riksmöte i april skänkte de närvarande 2.200 kr till stöd åt vegetariska föreningar i Östeuropa. Trots att den slovakiska rörelsen har små resurser, utkommer en vegetarisk tidskrift "Vegetarian Svet" med 8.000 exemplar fyra gånger/år. Varje nr av Vegetar skickas ner till föreningen där en svenskspråkig kvinna översätter Vegetars artiklar som ofta citeras i Vegetarian Svet.

### Vegetarisk kost

Cancerfondens stora annonskampanj i slutet av september om att vegetarisk kost förebygger cancer hade utformats tillsammans med Folkhälsoinstitutet. I annonsen löd huvudbudskapet bl a: "Det finns starka belägg för att grönsaker, frukt och bär minskar risken för flera vanliga cancerformer.

### Allt som vitaliserar samlas på Österåsen

Österåsen 12 år – det först öppnade landstingsstyrda hälsohemmet – håller den gröna färgen frisk och förenar segerrika terapier med en oslagbar miljö både ute och inne. Dagsprogram-

met på Österåsen liknar det som tillämpas på Tallmogården, det är alltså laktovegetariskt med alternativa möjligheter för dem som önskar eller ordinerar mjölkfri kost, upplyser Österåsens chefsläkare Björn Liedén om.

### Birger Schlaug tar parti för livsvänlig mat

Den vegetariska hälsorörelsen var den första miljörelsen i landet. Att miljöpartiet har rötter i den och arbetar för en naturnära kost är därför inte så konstigt, säger partiledare Birger Schlaug. Vid en bild i en veckotidning av Birger Schlaug med en råkostallrik läste vi i somras: "Här kalasas på partisymbolen och avslutar sin veckolånga fasta med en kirskaålpaj." – Jag försöker leva som jag lär så gott det går. Det är klart att jag hellre väljer miljöanpassade alternativ och försöker göra bättre miljöval om jag kan.

# 1995

### Laddad världskongress – med underlig mat

I år är det ett mellanår utan någon IVU-arrangerad vegetarisk världskongress – en europeisk kongress blir det visserligen i Bratislava. Men i fjol var det världskongress i Haag. Världskongressen i Haag var 1994 års stora händelse på den vegetariska fronten. Vegetarianer från hela världen deltog och det blev tillsammans närmare 600 personer – imponerande! Läkare, forskare, ekonomer och kockar berättade mer eller mindre entusiastiskt om de senaste rönen. Kongressen var bra upplagd men maten blev en chock första dagen. Det var korv och biffrar, pålägg och gud vet allt i exakta kopior av köttdejar. Visst är det fantastiskt vad de kan åstadkomma med vår vän sojabönan. Grönsakerna fanns det märkligt nog väldigt lite av. Men efter klagomål blev det bättre och folk blev belåtna.

### Räkna med hälsorörelsen!

Hälsorörelsen d v s Riksförbundet Hälsofrämjandet och Svenska Vegetariska Föreningen har i vinter gjort flera hänvändelser till regeringen för att betona hälsorörelsens intressen.

**Till Ingvar Carlsson.** I en skrivelse till statsminister Ingvar Carlson begärs att alternativ medicin och hälsohemmens erfarenhet ges större plats i forskning och planering av hälso- och sjukvården.

**Till Margareta Winberg.** I en skrivelse till nya jordbruksministern Margareta Winberg hävdar samma undertecknare vikten av att man nu på allvar stödjer ett kemikaliefritt jordbruk.

**Till Ingela Tahlén.** Hänvändelser har också gjorts till socialminister Ingela Tahlén med krav på sträng återhållsamhet vad gäller våldsinslagen i våra massmedia.

**Till Anna Lindh.** Hos miljöministern Anna Lindh gjorde Arne Ståhlberg och Kurt Svedros en personlig uppvakning den 6 februari. Hälsorörelsen är landets första miljörelse och representerar alltjämt de strängaste kraven på vården av vår miljö.

#### **Hur farligt är det?**

**Gunnar Lindgren** vet hur vi och jorden manipuleras av ekonomiska intressen och politikernas kortsynthet. Men myndigheterna är alltjämt mest rädda för att oroa befolkningen, inte för det som oror. De har ett stort ansvar, inte minst för de sjuka barnen, säger Gunnar Lindgren – han gjorde det nyligen i radio – ansvar för allergierna, astman, cancer, diabetesen, glutenintoleransen, allt detta som ökar.

- Hur ska du få oss att ändra livsstil och inte bara gömma oss och hålla för öronen.

- Nu rör du vid mitt huvudproblem, svarade Gunnar Lindgren.

Gunnar Lindgren tror att en bättring är möjlig. Vi har tillräckligt många allergiska, astmatiska, cancersjuka, diabetessjuka, glutenintoleranta, alla de här sjukdomarna som vi själva och våra myndigheter tillverkar, säger han.

#### **David Svensson**

Vid pressläggningen får vi underrättelse om att vår mångåriga medlem i föreningen *David Svensson* har avlidit. Han skulle fyllt 95 år i år och var troligen den som varit med längst.

Han var alltid aktiv och det sägs att han redan på 20-talet sålde Säningsmannen, som var Saxons tidning och från vars redaktion vår dåvarande tidning Vegetarianen utgick. Som medlem i SVF kan han spåras så långt tillbaka som på 40-talet.

Under de år SVF hade fastigheten på Rådmanngatan var han något av en "hustomte".

Under några år hade han även uppdrag i Riksstyrelsen som kassaförvaltare.

#### **Det finns 1,28 miljarder nötkreatur på jorden.**

De tar upp nära 24 procent av planetens landmassa. De äter så mycket säd att det skulle räcka för att livnära hundratals miljoner människor. I USA går 70 procent av sädeskörden till husdjursföda och i hela världen äts en tredjedel av våra sädeskördar upp av kor.

Samtidigt som detta slöseri pågår dör varje dag över 40.000 barn i brist på mat. Det sägs inte mycket om det. Men tänk er, sade *Arne Wingqvist*, tänk er om 100 jumbojetplan med 400 passagerare var skulle störta varje dag, år efter år. Arne Wingqvist drog upp dessa synnerligen allvarliga men mestadels obeaktade perspektiv när han talade om skälen för att leva veganskt vid en offentlig

lig veganlunch som Svenska Veganföreningen hade arrangerat i Vallentuna utanför Stockholm den 14 januari.

#### **Carl-Axel Danåsen fick vegetarisk hedersuppvakning**

*Carl-Axel Danåsen* fick motta Svenska Vegetariska Föreningens hedersnål i guld vid en festlighet i samband med Carl-Axels 80-årsdag i Hälsans Hus, Stockholm.

#### **Sommarens vilda kraftkälla**

Den som har tillgång till en skyddad äng har det mest förträffliga sallatsland gratis och utan arbetskrav. De vilda bladen ger en härlig sallad med en oslagbar laddning av vitalämnen. Om detta skriver Ola Johansson och ger recept också på goda dressingar till det vilda gröna.

#### **Vaktavlösning på Tallmogården**

Hälsohem är bättre än semesterresa till utlandet, säger Tallmogårdens nya överläkare *Kenneth Uhre*. Han satsar på förändring – inte av Tallmogården men hos människor som kommer dit för att hämta ny livskraft – så att de kan behålla den.

Kenneth Uhre efterträdde den legendariske *Karl-Otto Aly* som överläkare på Tallmogården.

#### **Frisksportare jubilerade**

Svenska Frisksportförbundet har liksom andra idéella rörelser sina problem med medlemsrekrytering och ledarskap. Men den som besökte årets jubileumsläger vid Stensund i Trosa skärgård fick ingen känsla av att problem existerade.

Jubileet gällde dels förbundet som fyllde 60 år i år och dels Stensunds slott som varit 50 år i frisksportarnas ägo.

#### **Järinge gård på väg ut ur Törnrosasömmen?**

Här i Roslagens famn ligger gården som var en av landets första att överge kemikalieodling och som senare skänktes till Vegetariska Föreningen som skänkte den vidare men som behöll en bit mark med hus – ett möjligt centrum i jungfrulig mark som i somras började fyllas med liv.

En solig dag var vi ett gäng från Stockholm som åkte ut till Järinge för att sommarstäda. Med i gänget fanns bl a *Gun Björk*, en av de eldsjälarna som tillbringat mycket tid ute på Järinge.

#### **Femte europeiska kongressen**

Det var första gången en vegetarisk kongress hölls i Östeuropa. Den vegetariska föreningen i Slovakien bildades för bara något år sedan. Trots detta lyckades föreningen med konststycket att arrangera årets kongress till stor del med hjälp av ideella krafter.

Svenska Vegetariska Föreningen har gett ekonomiskt stöd till föreningen.

Kongressen avslutades med undertecknandet av ett Bratislava-manifest som uppmanade världens

regeringar att ge den vegetariska rörelsen sitt stöd samt arbeta för att minska djurtransporterna och förhindra djurens lidande.

#### **Vegetariska världsdagen – 1 oktober – Hälsa och miljö**

Söndagen den 1 oktober firades Vegetariska Världsdagen världen över genom föredrag, möten, utställningar m m. I Stockholm hölls ett seminarium i Ljunglöfska salen, Forsgrenska Konferenscenter, Medborgarplatsen.

Vegetariska världsdagen den 1 oktober markerades i år för första gången i Sverige med ett samarrangemang av Vegetariska Föreningen, Veganföreningen och Hälsöfrämjandet. Talare var – i alfabetisk ordning – Monica Engström, Margareta Hellssten, Krister Knutars, Gunnar Lindgren, Per Ragnar, Michael Sjöström, Anna-Lisa Stenudd, Ulla Troeng, Louise Wallander och Agneta Yngve.

#### **Vegetariskt centrum**

Det vegetariska centrum som har vuxit fram på Söder i Stockholm bygger mycket på två kvinnors stora entusiasm och uthållighet.

1989 pryddes av en bild av Ewa. Hon hette Eriksen då och Sangwall nu. Hon var ny för året som kanslichef för Svenska Vegetariska Föreningen och Eskil Svensson som redaktör för föreningens tidskrift. Vid den tiden låg kansliet högst upp under taket i huset Rådmanngatan 88 på Norra i Stockholm.

Efter några år anställdes *Monica Åstradsson*, likaledes på halvtid. De båda kvinnorna hade liknande bakgrund.

De kunde för två veckor sedan flytta in i större, fräscha lokaler i två våningar på Tjärhovsgatan 1 nära Medborgarplatsen på Söder. På Tjärhovsgatan växte nu fram en mötesplats för vegetariska tankar. Folk strömmade ut och in och isynnerhet ungdomar.

Riksmötet 1995 beslutade att köket fick byggas om och för ett par månader sedan kunde Krister Knutars som "gräddare" på det hela på nedre botten öppna den restaurang som han kallar Grön Magi.

#### **Nytt 1996**

Från och med 1996, kommer Svenska Vegetariska Föreningens medlemsinformation att se annorlunda ut. Vegetar i denna utformning upphör. Medlemsinformation kommer i stället att ges 6 ggr om året.

Föreningen kommer gentemot myndigheter och verk allt oftare agera under namnet Hälsörörelsen tillsammans med Hälsöfrämjandet och Veganföreningen.

Vad Hälsörörelsen har på gång kan Du varje månad läsa om i Tidskrift för Hälsa.

God jul och Gott Nytt År önskar Riksstyrelsen.

# 1996

## PROSANA

är namnet på en ny tidskrift, som kommer ut i dagarna. Utgivare är Hälsostrådet, Svenska läkare för Biologisk Medicin samt Svenska Sällskapet för Fytoterapi. Tidningen tar upp frågor om kompletärmedicin (s k alternativ medicin).

## KONSUMENTER I SAMVERKAN (SKIS)

Organisationen har cirka 20 idéella medlemsorganisationer under sitt paraply. SVF finns representerad i styrelsen. SKIS sysslar framförallt med livsmedels-, miljö-, hälso- och codexfrågor (internationella märkningsfrågor) och är remissinstans till departement och myndigheter.

## Svenska vegetarianer i fastemarsch i Asien!

Den första internationella fastemarschen i Asien har genomförts av fyra män från Sverige, en från Singapore, en från Amerika och nio från Thailand. Männerna, som alla är vegetarianer sedan lång tid, gick 32 mil.

Den äldste deltagaren, tandläkaren *Lennart Edrén*, nu 80 år, var initiativtagare till en mycket uppmärksammas fastemarsch i Sverige för 41 år sedan, där bl a Eskil Svensson, Arne Wingquist och konstnären Bengt Amundin deltog.

## MC DONALDS

har på tre av sina restauranger börjat servera vegetariska "nuggets" på försök i tre månader. Restaurangerna är Jönköping, Örebro samt OBS i Rotebro. Om det slår väl ut kommer vegetariskt att börja serveras på fler restauranger. Nuggets innehåller dock lite äggvitepulver och mjölkprotein. Mc Donalds lovar att se till att även veganer blir nöjda i kommande satsning.

## Jordstrålning – den okända kraften!

Kan mystiska sjukdomar bero på jordstrålning och vattenådror? Kan man bli bättre genom att helt enkelt flytta sin säng eller arbetsplats? Dessa frågor behandlas i boken "*Kan hälsan påverkas av naturens fält?*" av Dick Sjöberg, Institutet för Bygghälsa, tel 08-766 07 52.

## Norsk Vegetarförening (NV)

bildades 1995 och har sina rötter i Norges Vegetariska Landsförening som grundades 1930. NV driver informationskampanjer i bl a hälso- och miljöfrågor. Man försöker även att samla Norges cirka 50.000 vegetarianer. NV ger ut *Vegetar* nytt med 4 nr/år. Medlem i Internationella Vegetariska Unionen (IVU).

## Dansk Vegetarförening (DVF)

bildades 1896 och kan därmed fira 100-årsjubileum i år. DVF ger ut *Vegetarisk Forum* med 4 nr/år. Medlem i IVU. Ordförande fr o m 1996 Brian Hahn.

## Vegetariska Föreningen i Schweiz

ordnar flera läger för ungdomar i år.

## SVFs RIKSMÖTE!

Riksmötet hölls den 23 mars på Medborgarhuset i Stockholm med ombud från samtliga lokalavdelningar. Under Arne Stålbergs ordförandeskap löpte förhandlingarna snabbt utan större oenighet.

Beslöts att fortsätta ge ut medlemstidskriften *Nya Vegetar* med 12-16 sidor, 6 gånger per år samt två temahäften om aktuella ämnen minst två gånger per år.

Beslöts att tillsätta en generalsekreterare som skall leda arbetet på kansliet och ansvara för tidskrift och övrig utåtriktad verksamhet.

## Vegetarisk fest i USA!

Vad får man om man som i år slår ihop den vegetariska världskongressen och den nordamerikanska vegetariska föreningen NAVS årliga evenemang – Summerfest? Ett stort evenemang med mycket folk och mycket av allt.

Minst 800 deltagare framförallt från USA och Europa men också från Indien, Thailand, Panama, Nigeria, Japan etc samlades i början av augusti på en lummig universitetsanläggning i västra Pennsylvania för att under en veckas tid lyssna på föredrag, gå på workshops, äta god och varierad helvegetarisk mat och träffa likasinnade.

## SVFs ordförande

Hösten har varit intensivare än någonsin med många positiva händelser. Satsningen på Grythyttan blev en stor succé.

I Kiruna tjänar kommunen hundratusentals kronor på att servera stora grönsaksbufféer. Automatiskt äter eleverna enligt tallriksmodellen.

## Vegetariska Världsdagen

har aldrig tidigare uppmärksamats i Sverige i den utsträckning som den gjorde i år. Seminariedagar, informationsträffar, vegetariska kocktävlingar i Grythyttan och uppemot 25.000 elever serverades vegetarisk mat runtom i landet.

Flera tusen besökte utställningen, där Svenska Vegetariska Föreningen, Riksförbundet Hälsofrämjandet, Veganföreningen i Sverige och Enzymen Levande Föda berättade om sin och vegetarismens historia. En rad sponsorer gjorde evenemanget möjligt.

Mat äts i högsta grad också med ögonen. Att få se restauranghögskoleelever tävla i vegetarisk matlagning har jag väntat på i hela mitt vegetariska liv, så kocktävlingarnas konferencier Per Ragnar som är vegetarian sedan 35 år.

## Grattis Theresia!

Theresia Ek fyllde 95 år den 8:e december. Theresia arbetar fortfarande aktivt i föreningen. Hon skriver i "*Nya Vegetar*", är med på föredrag och delar med sig av sin stora livserfarenhet.

## Riksmöte

SVF kommer att avhålla 1997 års Riksmöte den 12 april 1997 i Forsgrenska Konferenscenter, T-bana Medborgarplatsen.

# 1997

## Utbildningsdagen: Den gröna maten!

250 personer deltog i Svenska Vegetariska Föreningens utbildningsdag "Den gröna Maten" den 11 april. Dietister, lärare, måltidspersonal från skolor, daghem och restauranger samt en rad miljöintresserade fanns på plats, för att låta sig inspireras.

**Anna-Lisa Stenudd**, matskribent i Tidskrift för Hälsa och författare till boken "*Grön Festmat*", talade under temat "Hur gör man?". Hon frestade med läckra gröna matbilder och visade tallriksmodellen. Hon talade också om fördelarna med våra bönor.

## Ny lokalförening i Umeå

Behovet av en lokalavdelning i Umeå har blivit allt större. Ingenstans i Sverige blir så många ungdomar vegetarianer som i Umeå. Den matintresserade musikern Ange Turell är en av grundarna till SVFs nya lokalavdelning, som i höst erbjuder föreläsningar, matlagningskurser och utbildning.

**SVF deltog på Noliämässan** (Nordens största friskvårdsmässa) i Umeå i februari -97 och det var där som de första kontakterna till bildandet av lokalföreningen knöts.

## Årets morot till Per Ragnar

Vid SVFs riksmöte den 12 april tilldelades Per Ragnar utmärkelsen "Årets Morot", för sitt mångåriga engagemang i hälso- och livsföringsfrågor i radio, TV och genom sina böcker.

## Vegetarisk kongress i Italien

Let's go Vegetarian, är namnet på den europeiska kongressen i Bussolengo, nära Gardasjön, Italien, 21-26 september.

Föredrag och workshops om vegetarism och miljö, näring, djuretik, religion, rå föda, medelklassköket m m. Kostnaden cirka 800 000 lire.



## Riksmötet 1997

Ett fyrtiotal ombud från olika håll i landet deltog i föreningens riksmöte, där man drog upp riktlinjer för kommande års verksamhet.

Utbildning, information och samarbete med myndigheter, företag och organisationer kommer att utökas. Mötet beslutade att Nya Vegetar ska ges ut med fyra nummer per år. Riksstyrelsen minskades från sju till fem ledamöter.



## Agenda -21 & Den vegetariska maten

I mitten av november kom den glädjande nyheten att Svenska Vegetariska Föreningen fått bidrag till att sprida information och kunskap om hur vårt matval påverkar miljön i Agenda - 21-anda. Det var

1992 som världens regeringschefer träffades i Rio de Janeiro i Brasilien och enades om att sträva efter ett gemensamt mål för en hållbar utveckling i världen.

# 1998

## Anna Wahlund Abdulkader

### Vegetars nya redaktör – vem är hon?

Jag är en vanlig gift förortsmamma som råkade kliva in på SVF vid rätt tillfälle.

För övrigt är jag passionerat nyfiken och något av en KRAV-missbrukare.

Jag brukar också titulera mig som vegetarisk kock, och vid sidan av Nya Vegetar arbetar jag med en vegetarisk kokbok.

## Meaning Green –Vegetarisk lunch på några minuter ...

Snart är det verklighet. Inom kort öppnar restaurangbolaget Meaning Green sin första fast-food-servering i Malmö. Restaurangerna ska vara lättillgängliga, servera god och näringsriktig mat. De ska ligga centralt i citykärnor, järnvägsstationer och varuhus. Initiativtagare till idén med vegetarisk fast food är Bo Forsén och Greg Dingzian (själv vegetarian), som tycker att företag måste börja ta sitt ekologiska ansvar och tänka mer etiskt.

## Alfred Vogel – världskänd pionjär

Alfred Vogel (1902-1996) var under sin levnadstid känd i hela världen som naturläkare, författare, föredragshållare och företagsledare.

Alfred Vogel föddes i Schweiz. Under sin barndom lärde han sig mycket om örter och folkmedicin bl a av sin far, som var trädgårdsmästare. Vogel bör-

jade senare sin karriär som naturläkare och forskare i Basel.

## Ny ordförande Gunilla Sandén

Min önskan är bland annat att kunna förändra föreningens medlemsprofil. Jag vill att föreningen när ut till "nybörjarvegetarianer", som helt eller delvis vill äta vegetarisk kost. Dessutom vill jag fortsätta satsa på utbildning i vegetarisk kost för skolmål-tidspersonal, som min företrädare startat.

## Årets morot till Anna-Lisa Stenudd

SVF har tilldelat Anna-Lisa Stenudd, kokboksförfattare och matskribent i Tidskrift för HÄLSA utmärkelsen "Årets morot".

Anna-Lisa har under året genom sin medverkan på flera utbildningsdagar inspirerat flera hundra, som arbetar med mat inom hem, skola och förvaltning, att laga läckra vegetariska rätter.

## Alla bör ha rätt att få vegetarisk och vegansk kost i skolan

I slutet av juli uppvaltades skolminister Ylva Johansson av Svenska Vegetariska Föreningen, Nordiska Samfundet mot Plågsamma Djurförsök, Riksförbundet Hälsofrämjandet och Konsumenter i Samverkan.

Skolminister Ylva Johansson tyckte att alla borde ha rätt till vegetarisk i skolan.

*Vänsterpartiet:* Alla skolor borde erbjuda ett vegetariskt/veganskt alternativ till skollunchen.

*Socialdemokraterna:* Det är allt fler unga som väljer, av olika skäl, att äta vegetarisk/vegansk kost. Vi anser det därför viktigt att även dessa elever ska kunna få egen acceptabel skolmåltid.

*Centern:* Det är mycket viktigt att skoleleverna äter näringsriktig kost i skolan.

*Miljöpartiet de Gröna:* Ja. Vi har skrivit flera frågor där vi påtalar vikten av att alla skolelever, oavsett om de väljer att äta vegansk eller vegetarisk kost, ska ha rätt till näringsriktig mat.

*Folkpartiet:* Ja, självklart.

*Kristdemokraterna:* Det ska vara en självklarhet att elever som av etiska eller religiösa skäl vill välja bort mat ska kunna göra detta och erbjudas näringsriktiga alternativ.

*Moderata samlingspartiet:* Ja.

## Seniorporträtt; Det var på 40-talet allting hände!

Kurt Svedros var med då vegetarismen slog igenom med dunder och brak på 40-talet, gick på Gröna Linjen med Are Waerland och fick försvaret att servera vegetarisk mat!

Kurt har alltid varit, och är fortfarande, aktiv inom Riksförbundet Hälsofrämjandet, Svenska Frisksportförbundet och Svenska Vegetariska Föreningen. Han har suttit i alla styrelser och också varit ordförande i SVF. Han tror att han hör till de äldsta som var med från början i alla föreningarnas styrelser.

## Vegeriet

På Järnväggsgatan 25 i Helsingborg, tillsammans med butiken Mega Musik har en vegetarisk restaurang med café öppnats. En dag i veckan arrangeras buffé. Vegeriet ordnar också jubileums- och företagsfester (40-60 pers), musikkvällar och tar även cateringuppdrag.

## Glada grisen

Glada grisen är namnet på en nyöppnad vegetarisk restaurang mitt i Jönköpings centrum. Restaurangen är naturligtvis rökfri, miljön tyst och inredningen går i dämpade gröna färgtoner. Restaurangen serverar alla olika typer av vegmat som veggan och levande föda eller råkost.

## Veganföreningens nye ordförande

På internationella Vegandagen den 1 november valdes Arne Wingqvist till ordförande i Veganföreningen efter Ulla Troeng som avgick efter 22 år. Arne är 79 år och blev vegetarian 1931, inspirerad av bl a Agne Windmark.

## Vegansk näringslära på vetenskaplig grund ...

... så heter ett kompendium som i dagarna färdigställt. Upphovsmannen till detta är *Björn Petersson* 21 år och själv vegan. Kompendiet är riktat till alla dem som vill försäkra sig om att de får i sig alla de näringsämnen som behövs för att bibehålla god hälsa livet igenom som vegan.

## Vegetariska Världsdagen

För fjärde året i rad anordnades den uppmärksammade succén Vegetarisk Världsdagen 1 oktober i Stockholm. Arrangemanget tjuvstartade redan 30 september med koktävlingen för skolkökspersonal; "Bästa gröna skollunch" som hölls på KF:s provkök. I separat utställningslokal visades "vegetarisk matkultur" under 1900-talet", en spännande informativ utställning. För övrigt fanns utställningsmontrar från bland annat Svenska Nyform, Nutana, Risenta och Kung Markatta. Arrangörer var Svenska Vegetariska Föreningen tillsammans med Riksförbundet Hälsofrämjandet och Veganföreningen i Sverige. Slutligen presenterades en helkväll på Cafe Lava, beläget i citykärnan, med bland annat Peter Wahlbeck, Dr Cosmos och Ika Nord.

## Kocktävlingen på KF Provkök

KF Provkök förvandlades till ett dignande grönsakshav, en dröm för matkonstnärerna. Anmälningen till tävlingen skedde genom att intresserad skolkökspersonal fick sända sina receptbidrag för granskning till Anna-Lisa Stenudd, matskribent på Hälsa och Christina Möller, juryns ordförande, chef KF Provkök. Kocktävlingen arrangerades av Svenska Vegetariska Föreningen, Riksförbundet Hälsofrämjandet och Veganföreningen i Sverige i samarbete med KF Provkök.

## Vegetariska Världsdagen på Lärarnas Hus 1 oktober

### “Mat - Miljö - Hälsa - Prestation”

En kreativ och spännande dag blev det, precis som planerat. Drygt 200 personer anslöt för att lära mer och inspireras till, om inte att bli vegetarian, så i alla fall att uppmuntras till ökad användning av frukt och grönsaker. Inledningstalet hölls av Agneta Dreber, generaldirektör Folkhälsoinstitutet, följt av Michael Sjöström som talade om vegetarisk mat för barn och ungdom. Per Ragnar kåserade om sitt liv och varför han valde att bli vegetarian för ca 40 år sedan.

Lena Hammarberg, kostchef Kiruna kommun berättade om sitt framgångsrika arbete med att presentera skollunchen på ett både pedagogiskt, vackert och aptitligt vis.

Lunchen som bjöds var en kulinarisk upplevelse med en rik färgsprakande råkostbuffé, bönsallader, pesto och med rotsakslasagne som varmrätt. Efterföljande föredragshållare var Agneta Yngve (näringfysiolog och adjunkt, enheten för preventiv Näringslära). Magnus Nylander (docent och Waerlandstipendiat). Harry Nudel presenterade också planerna kring den nya vegetariska snabbmatskedjan “Meaning Green”. Avslutade gjorde Christina Möller (chef för KF:s Provkök), genom att berätta om Stiftelsen Livsmedelsbranschs arbete med ungdomar och matlagning. Hon delade också ut pris till vinnaren av föregående dags kocktävling “Bästa gröna skollunch” Helena Vepsä.

Moderator för dagen var Anna-Lisa Stenudd.

# 1999

### Årets Morot

Svenska Vegetariska Föreningens årliga utmärkelse: “Årets Morot 1998”, går i år till *Greg Dingizian*, VD för den vegetariska snabbmatskedjan “Meaning Green” med motiveringen: “Greg Dingizian har som idé och initiativtagare till Meaning Green bidragit till att sprida kunskap om den helhetssyn som värnar om människan, djuren och miljön.

### Välkända hälsoprofiler som lämnat oss:

*Marja Entrich*, 93, startade bl a skönhetsserien Entrich, kosmetika med ingredienser utan djurförsök, *Karin Kring*, 64, rosenterapeut, bindvävsmassös, aktiv i Stiftelsen Hälsans Hus, där hon också var ordförande under många år,

*Carl-Axel Danåsen*, 84, drev kursgården Gullnäs-gården, där kurserna var inriktade på att ta vara på människans egna inneboende resurser. Under många år var han aktiv och kassör i Hälsöfrämjandet.

*Lilly Johansson*, 78, f d hälsohemsföreståndare för Strandgården och Föllingegården, där det välkända Föllingeprojektet drevs,

*Eva Lindestål*, 90, drev under många år ekologiskt jordbruk och var aktiv inom SVF, där hon också under flera år var styrelsemedlem.

### EVU-kongressen i Vidnau i Schweiz

*Monica Engström* och *Ulla Troeng* kommer i en utställning där att informera om Sverige, Svenska företag och produkter samt om hälsörörelsen och djurrättsrörelsen i Sverige.

### Lilly Johanssons Minnesfond

För att hedra minnet av Lilly Johansson har familjen, släkt och vänner startat en minnesfond, där bidragen oavkortat går till projekt i “Lilly Johanssonsanda”.

### Storhushållsrecept för

#### Vegetariska Världsdagen 1998

Under Vegetariska Världsdagen 1998 tävlade skolkökspersonal från hela landet om “Bästa gröna skollunch”, på KF:s skolkök i Stockholm.

#### Vegetariska Världsdagen 1999

Århundratets sista Vegetariska Världsdag firades i

Stockholm med visioner och trender på den gröna matens område.

### Vilka som sa vad:

*Henrik Engström* var först ut med ett föredrag om etikens plats i vardagslivet,

*Christina Möller* från KF provkök talade sedan om vart våra mattrender är på väg,

*Greg Dingizian* från restaurangkedjan Meaning Green pratade om sina tankar kring hälsa och ekonomi,

*Kåre Engström* från Enheten för Preventiv Näringslära berättade om olika forskningsresultat och hur man kan komponera en vegetarisk måltid,

*Annika Carlsson-Kanayama* från Stockholms universitet gav en intressant lektion om att vi oavsett om vi vill vara helvegetarianer eller ej i framtiden måste börja äta mer grönsaker – för miljöns och rättvisans skull.

### Varför Vegetarisk Världsdag?

Det började på femtiotalet, då Sverige på en internationell vegetarisk kongress i Hannover, arrangerad av International Vegetarian Union väckte frågan om en vegetarisk världsdag. Mötet beslutade att världen skulle fira den 1 oktober som Vegetariska Världsdagen.



Från vänster *Anna-Lisa Stenudd*, vice ordförande SVF, *Greg Dingizian*, grundare till den vegetariska restaurangkedjan Meaning Green och mottagare av Årets Morot 1999. Till höger *Anette Svedberg* som varje år designat minnestallriken “Årets Morot”.



Från vänster *Monica Engström* och *Anna-Lisa Stenudd*, projektansvariga och *Christina Möller*, chef KF Provkök.

# SVF och vegetarismen i världen 2000-2003

2000-talets första år präglas i första hand av ökat samarbete mellan hälsoförbunden SVF och RHF. I gemensamma lokaler och med gemensam satsning på medlemstidningen Vegetar har arbetet drivits under devisen "Hälsorörelsen i samverkan". Utan grundbidrag från staten klarar inte SVF och RHF att utvecklas fullt ut och att sprida bred kunskap om de vegetariska idéerna ut till allmänheten. Kostnader för marknadsföring är omöjliga att klara inom rimlig budget.

Ljuspunkter under dessa första år är de projektbidrag som SVF fått från Jordbruksdepartementet för att kunna sprida kunskap till skolpersonal och elever om både den vegetariska kosten och ve-gankosten.

Ca 700 000 kr gav möjlighet att både trycka receptsamlingar, ordna tävlingen "Bästa gröna skollunch" och hålla kurser och föreläsningar i många skolor runt om landet. Ewa Björkeson har besökt gymnasieklasser i Stockholms län och Anna-Lisa Stenudd har haft kurser för skolkökspersonal på många orter i landet.

Ett bra material har tagits fram både avseende vegetarisk skolmat. Böckerna "Bästa gröna skollunch" och "De gröna alternativen - istället för" har utarbetats och tryckts upp med hjälp av Anna-Lisa Stenudd och Kåre Engström, och med ekonomiskt stöd av Hälsokostrådet.

Skrivelser till Regeringen och uppvaktningar för ministrar och myndigheter har varit en stor uppgift under dessa år.



*Hälsorörelsen  
uppvaktar  
folkhälsoministern,  
Lisa Bergström,  
Morgan Johansson,  
Michael Sjöström  
(Novum), Kurt  
Svedros.*



# 2000

**Ny redaktion.** Sedan Anna Wahlund lämnade sitt uppdrag i december 1999 har styrelsen åtagit sig att i största möjliga mån utforma årets första nummer. Vid omstruktureringen har vi även anlitat ett nytt tryckeri och layoutfirma, CEWE, i Bjästa utanför Örnsköldsvik. Vi har dessutom valt att återgå till namnet Vegetar.

**Miljöfördelar med ekologisk odling.** För många av oss känns det självklart att miljön mår bra av att ekologiska jordbruket inte använder kemiska bekämpningsmedel, konstgödsel och genmodifierade organismer. När du handlar KRAV-märkt slipper människor, djur och växter utsättas för bekämpningsmedel.

En annan oro man kan ha för arternas utveckling och överlevnad är att genmodifierade organismer (GMO) sprids ut i naturen. Idag vet ingen vad det kan leda till. De ekologiska lantbrukarna använder därför inte GMO i sin produktion.

**Vegetarianer i Göteborg.** Göteborg har länge betraktats som idealisternas, donatorernas och de gröna parkernas stad, där de miljövänliga spåravnarna vid sidan av båttrafiken bara utvidgas. Sedan många år håller vi, tillsammans med Västra Frölunda Frisksportklubb och Sven Dalnäs, igång nästan varje vecka vår och höst med föredragsprogram i Villa Frisksport. I "villan" trivs vi utmärkt i en samvaro som alla är välkomna till.

**Vårt Hälsomillennium har startat positivt** genom att vi bl.a. ser att både genfrågan och slamfrågan börjar röra sig i vår riktning. Slammet är f.n. borta från vår mat. Ja, de ekologiska odlarna är helt negativa till både genteknik och slam. Om bestrålad mat är det f.n. tyst, men vi är vaksamma.

**Bertil Hjelmroth.** Den 27 november lämnade en av Svenska Vegetariska Föreningens trängnaste funktionärer sitt aktiva hälsoarbete för gott. Ända in i det sista engagerade hans sig som kritisk granskare av riksstyrelsens arbete. Som revisorsuppseende kände han bland annat ansvar för föreningens ekonomi. Förutom sitt aktiva ordförandeskap i SVFs lokalförening i Jönköping ända fram till sin bortgång, satt han med i riksstyrelsen under många år. Han var ordförande åren 82-87.

**Hälsoresan.** Lasse Åberg har kommit ut med den femte filmen om sina sällskapsresor. I denna film

## Axplock ur Vegetarianen - 2000-talet

beslutar han sig för att åka till ett hälsohem med sin norske följeslagare, spelad av Jon Skolmen. Per Ragnar är med i filmen och spelar Are Waerlands son. Han är en skeptisk observatör som förundras över de märkliga aktiviteter som deltagarna har för sig.

**Patch Adams.** Filmen om läkaren Patch Adams liv har nu kommit ut på video. Förutom att vara oerhört kritisk till det opersonliga bemötandet som de flesta patienter på dagens sjukhus tvingas utstå när läkare går sina ronder, har Patch Adams vikt sitt liv åt att bilda ett gratis sjukhus där humor är den viktigaste medicinen.

**"Årets morot 1999".** Bengt Ingerstam, ordförande för Sveriges Konsumenter i Samverkan, SKIS, har tilldelats utmärkelsen "Årets morot". Bengt Ingerstam grundade SKIS 1995 och har bidragit till en ökad medvetenhet om konsumenternas roll och makt att påverka i samhället.

**Lennart Edrén är död.** Mest känd för allmänheten blev Lennart Edrén genom sina fastemarscher. I augusti 1954 arrangerade han en marsch till fots med elva försökspersoner från Göteborg till Stockholm. Gångarna drack endast rent källvatten. Marschen väckte stort uppseende. Ingen hade trott att man kunde leva flera dagar utan mat och dessutom gå så långt.

**Arne Stålberg 80 år.** RHF:s hedersordförande har fyllt 80 år i vår. Den välkände profilen inom hälso- och rörelsen är ett levande bevis för att rätt kost, motion och psykisk träning är tre viktiga ingredienser i livsföringen. De 80 åren till trots är Arne fortfarande aktiv i allra högsta grad, med motion nära nog dagligen. Han åker runt och håller föredrag om vegetarisk kost och friskvård.

**Välkänd hälsoprofil har fyllt 70 år.** En av den alternativa medicinens främsta förkämpar - doktor Karl-Otto Aly fyllde 70 år den 1 april. Karl-Otto lever som han alltid har lärt och menar att han tack vare dessa vanor är en frisk och mycket aktiv pensionär. "Jag är fortfarande grönsaksätare, joggar en timme om dagen och håller hjärnan igång med att skriva, hålla föredrag och läsa mycket".

**60 år i folkrorelsen tjänst** - flaggan i topp på Tallmogården. Riksförbundet Hälsofrämjandet flaggade i vårvinden på hälsohemmet Tallmogården den 8-9 april. Förbundet firade sina 60 år i vårsol och fin Tallmogårdsmiljö. 50-talet ombud och medlemmar samt gäster deltog i förbundsmötesförhandlingarna dessa två dagar. Intensiva diskussioner i god stämning och framtidstro präglade mötet, som leddes av Arne Stålberg och Kurt Svedros.

Uttalande 1: Jämställ konventionell och kompletär medicin inom Försäkringskassornas system. Ge folkrorelserna och den enskilda människan en större möjlighet att vara med i arbetet för en bättre folkhälsa. Uttalande 2: Ge U-länderna extra bistånd och stöd i form av friskvårdens - livsstilens, t.ex. maten, motionens, tobakens, och alkoholens betydelse för hälsa och sjukdom. Ge U-landsbistånd och Sidahjälpen i form av folkhälsoprojekt.

Till ny styrelse för nästa verksamhetsperiod utsågs till ordförande *Henrik Sundström* Saltsjö-Boo, vice ordförande, *Lisa Danåsen Wikström* Nacka, kassör *Gull-Britt Hedegård* Borås, sekreterare *Kurt Svedros* Farsta, ledamot *Lisa Norbäck* (senare *Bergström*) Stockholm. Till suppleanter valdes *Karl-Otto Aly* Rönninge, *Magnus Nylander* Älvsjö, *Marja-Lena Falk* Borås, *Barbro Forsberg* Sundsvall och *Anne Lötjönen* Sund Frufällan. Waerlandstipendiet delades i år ut till *Sven Dalnäs*, iderik ordförande i Västra Frölundas Frisksportklubb.

**Dimman tjocknar.** Sverige är snart det enda land i Europa där rökning bland unga kvinnor mellan 18-35 år har ökat. Hur kommer detta sig?

**Riksmöte 2000.** Mötet hölls i Hälsans Hus, Stockholm, den 15 april. En positiv och konstruktiv debatt gjorde detta Riksmöte till ett av de bästa på många år. Beslutet präglades av eftertanke och en positiv inställning till SVFs hälsoarbete. Bland annat beslutade riksmötet satsa extra mycket pengar på ungdomsverksamheten. Andra frågor som behandlades var Vegetar, lokalfrågan, och en EVU kongress år 2003. Vegetar fick ett positivt mottagande och framtiden ser ljus ut för SVFs medlemstidning framöver tack vare samverkan mellan SVF och Riskförbundet Hälsofrämjandet. En ny, billigare lokal skall styrelsen försöka hitta under våren, eventuellt i samverkan med RHF. Styrelsen fick följande sammansättning: Kurt Svedros, ordförande, Anna-Lisa Stenudd, Adrian Rösiö, Berit Alveskär och Yngve Petersson ledamöter. Till suppleanter valdes Anders Berg, Pernilla Fransson och Anina Ågesjö.

**Majken Green 90 år** - vegetarian i 65 år. Eldsjälen Majken Green har varit med i Hälsofrämjandet sedan starten. - Jag kom med 1939 när grundaren Are Waerland var ledare för organisationen (som då var ganska liten). Are Waerland förespråkade vegetarisk kost och fysisk aktivitet. Han var en flitig föreläsare och drog fulla hus, i minst i Konserthuset i Stockholm, säger Majken Green.

**Anders Kocken.** Svenska Vegetariska Föreningens hedersordförande Anders Kocken har nyligen avlidit. Han var född 20 juli 1906. Föreningen var inte underrättad och kunde beklagligtvis inte delta

ga vid begravningen. Under mer än 20 år innehade han posten som ordförande i riskföreningen, och han ägnade ett livligt och outtröttligt arbete åt denna uppgift. Anmärkningsvärda händelser skedde under hans tid. Bland annat fick föreningen från en medlem i Jönköping en större donation, kallad Weimars Minnesfond. Med hjälp av dessa medel kunde förutvarande fastigheten på rådmansgatan inköpas, vilken ju senare såldes med god vinst. Han besökte samtliga Världskongresser och ordnade också flera lyckade mässor. Särskilt lyckad var en mässa ordnad på Kulturhuset baksida som hade namnet "En trappa till hälsa". Den största händelsen under Anders Kockens tid var emellertid Världskongressen i Ronneby. Där samlades talrika besökare från hela världen och Anders Kocken hälsade på de olika grupperna på deras språk, även den stora japanska gruppen.

**Kjell Arman**, pionjär inom den ekologiska och biodynamiska rörelsen i Sverige har avlidit. Han har inte bara under flera decennier verkat som konsulent och föredragshållare. Genom att skriva en rad grundläggande böcker om "Jord och bröd" och "Biodynamisk trädgårdsodling, genom tidningsartiklar och Biodynamisk Tidskrift har han betytt mycket som inspiratör och folkbildare inom den biodynamiska rörelsen.

**Springer långt och äter grönt.** Veganen och världsrekordhållaren *Erik Östbye* har just sprungit i mål på "Potatisjoggen" 10 km i Alingsås. Han gör just nu sin 60: säsong och kan blicka tillbaka på fyra Svenska Mästerskap i Maraton. Han har hunnit bli 79 år och tiden på den 10 km blev ca 52 min. Erik hade mycket besvär med sin krånglande mage i 20-årsåldern och gick över till vegetarisk kost för att kring 1970 bli vegan.

**Vegetariska Världsdagen firades den 29 september-1 oktober 2000** på Hälsomässan i Solentuna. Seminariet Forum Vegetarum hade samlat ca 150 deltagare från hela landet. Följandet områden behandlades under seminariet. Livsstilsförändring - Varför? - Hur?, Gunnar Johansson Umeå Universitet, Vegetarisk kost bland ungdomar, Christel Larsson, Umeå Universitet, Mat och fysisk aktivitet för bättre prestation, Kåre Engström Karolinska Institutet, Etiken - har vi råd att undvara den?, Ola Feurst Stockholms Universitet, Vad händer med vår mat?, Martin Frid SkiS, Frukt och grönt för en kropp i balans, Ulla Johansson Idun mat- och näringskonsult.

**"Bästa gröna skollunch 2000"**. För tredje året i följd har kocktävlingen "Bästa gröna skollunch" arrangerats av Riksförbundet Hälsofrämjandet och Svenska Vegetariska Föreningen i samarbete med KF Provkök. Årets vinnare blev Jeanette Karlsson, Karlbergsskolan i Stockholm. Prisutdelningen ägde rum i Sollentunamässans Konferensanläggning

under seminariet "Forum Vegetarum" på Hälsomässan den 29 september.

**Björn Pettersson**, 23 år, Kallinge har tilldelats ett pris ur Lilly Johanssons Minnesfond. Det är första gången som ett pris delas ut ur fonden.

**Sätt Sverige i rörelse 2001.** Nationell konferens om hälsofrämjande fysisk aktivitet i vardagslivet "sätt Sverige i rörelse 2001" på Lugnets konferens- och sportanläggning i Falun 20-22 september.

**Josef Östlund avliden.** Den i vegetariska kretsar sedan årtionden välkände Josef Östlund avled den 31 augusti 2000. Mest känd blev han kanske för sitt och hustruns hälsohem Mistelgården.

## 2001

**Till Sveriges Regeringen** Hälsoörelsen har tidigare även ställt sig bakom Miljöförbundets Jordens Vänners appell ("Varför inte genmanipulerat"). Idag finner vi även anledning att ställa oss bakom Svenska Naturskyddsföreningens krav om att Sverige ställer sig bakom förslaget om "förbud mot patent på levande organismer". Hälsoörelsen anholder att Regeringen ger vederbörande organ utdrag att i de fortsatta arbetet beakta de av oss och andra folkrörelser framförda synpunkter, att en större kunskapsbyggnad bland de folkvalda sker så att insynen från lekmän och folkvalda ökar när det gäller genteknikens utveckling och utnyttjande och att Regeringen agerar kraftfullt i dessa frågor internationellt. Dessutom har Hälsoörelsen lyft fram följande frågor till Regeringen.

Ang. Livsmedelshygien m.m. avseende frukt och grönt.

Ang. Hälsa, sjukvård och mediciner och hälsoprojekt i U-land.

Ang. folkhälsoarbetet i vårt land.

**Persson skakad av matrevolten.** Statsminister *Göran Persson* har blivit påverkad av veganer. Han tror att ändrade matvanor kommer att leda till en genomgripande samhällsförändring som påverkar så väl landskapsbilden som statsutgifterna. Göran Persson tror att vi står i början av en radikal förändring av samhället som har med matvanor och djurhållning att göra.

**Till Regeringen angående bestrålning av livsmedel.** Hälsoörelsen anser att införandet av denna konstlade metod som bestrålning av livsmedel utgör, kan förvärra sjukdomssituationen och försämra folkhälsan och kräver därför mer forskning

när det gäller bestrålning av livsmedel.

**Grönt i skolan.** Svenska Vegetariska Föreningen och riksförbundet Hälsofrämjandet har skickat ut en vegetarisk receptfolder till ca 3500 av landets skolor. Den innehåller bland annat de vinnande recepten från den årliga kocktävlingen "Bästa gröna skollunch" som äger rum i oktober. I foldern ges även recept och information om baljväxternas viktiga roll som proteinkälla och vikten av att äta mer frukt och grönsaker.

**Grattis Erik Östbye 80 år**, en av världshistoriens största och ännu aktiva idrottsmän. Vital, pigg och fortfarande springande och tävlande. Vi 20 års ålder var Erik och lyssnade på den store "hälsoprofeten" Are Waerland, och blev mycket påverkad av dennes kostlära och hälsoråd. Erik anammade den nya livsstilen och framgångarna kom. Hans namn blev känt vida kring, liksom hans vegetariska livsstil och Göteborgshumorn var snabbt framme och döpte den grönsaksätande, löpande SJ-mannen till "Grönsaksexpressen".

**Årets morot 2000.** "Årets morot" är en utmärkelse som Svenska Vegetariska Föreningen varje år delar ut till en välförtjänt person, som medverkat till att sprida kunskap om de vegetariska idéerna i linje med föreningens idéprogram. Christina Möller, chef för KF Provkök och VD för Stiftelsen Livsmedelsbranschen, har under år 2000 aktivt medverkat vid "Vegetariska Världsdagen. Med denna utmärkelse vill vi tacka Christina Möller för ett fint samarbete och allt stöd hon gett de vegetariska idéerna i både tal och skrift. Utmärkelsen består av en porlinstallrik, design Anette Svedberg, och en vistelse på hälsohemmet Masesgården i Dalarna.

**Riksmöte, Svenska Vegetariska Föreningen 2001.** Årets Riksmöte hölls i IOGT/NTO-gården, nära Klara kyrka Stockholm lördagen den 7 april. Till ny styrelse valdes som ordförande Kurt Svedros, Stockholm, ledamöter Anna-Lisa Stenudd, Stockholm, Yngve Petersson, Malmö, Berit Alveskär, Stockholm, Adrian Rösiö, Stockholm.

**Vad är Agenda 21?** Agenda 21 är ett uppdrag till oss alla i hela världen - individer, organisationer, företag och myndigheter - att delta i arbetet med att forma vår livsmiljö. Grunden är att skapa en hållbar utveckling, en samhällsutveckling som tillgodoser dagens behov utan att försämma för kommande generationer.

**"Livskvalitet och välbefinnande"**. Nu går vi vidare med programskriften "Livskvalitet och välbefinnande". Vid Riksförbundet Hälsofrämjandets förbundsmötet 2001 togs denna verksamhetsinriktning för perioden 2001-2006. Utifrån det övergripande mottot. "Må bra med en grönare livsstil"

har vi formulerat vår verksamhetsidé "livskvalitet och välbefinnande genom trygg miljö, bra mat och nyttig motion".

**Minnesord Sven Dalnäs.** Miljökampen, frisksportaren, hälsofrämjaren och f.d. stridbar ordförande i Svenska Vegetariska Föreningen i Göteborg, Sven Dalnäs, Västra Frölunda, har avlidit i en ålder av nästan 85 år. Sven Dalnäs var välkänd hälsoinformatör i Göteborg - en miljö- och hälsokämpe med social profil. Sven har lyckats fullfölja Johans Saxson och Are Waerlands idéer genom att i tidningen Västanfläkt alltid citera eller skriva om hälsofrågor. Sven har ordnat hälso- och miljöföredrag i Villa Frisksport under devisen Lev hälften så dyrt - må dubbelt så bra. Lev vegetariskt. Han har under åren arrangerat tusentals möten om hälso- och miljöfrågor.

**"Bästa gröna skollunch 2001".** För fjärde året i rad har Riksförbundet Hälsofrämjandet, Svenska Vegetariska Föreningen och Coop Provkök anordnat tävlingen "Bästa gröna skollunch". En tävling för landets alla skolkök med syftet att skapa intresse kring vegetarisk matlagning och fylla behovet av väl sammansatt vegetarisk mat i storkök och skolmatsalar.

**Theresia Ek 100 år.** Theresia Ek fyllde 100 år den 8 december. Hon har varit aktiv i föreningen sedan slutet av 30-talet och hon har varit vegetarian under hela sitt liv. Under många år var Theresia Ek redaktör för medlemstidningen Vegetarianen, som i slutet av trettioalet kom ut med ett nummer i månaden. Theresia var samtidigt sekreterare i föreningen. Theresias hälsointresse väcktes tidigt och under åren har hon hållit många föredrag om kost och hälsa.

**Vegetarianer, veganer och allätare - kostinformation till gymnasieelever.** Det föreligger ett behov i dagens skolor att sprida kunskap och medvetenhet om en god sammansatt kost samt allmänt om kostens betydelse för vår hälsa. Vi genomför därför projektet "Frisk och stark med rätt mat". Vår verksamhet finansieras med bidrag från Jordbruksdepartementet, vilket innebär en kostnadsfri service för skolorna. Vi håller föredrag riktade till elever med syftet just att öka den allmänna kunskapen och medvetenheten om kostens betydelse för en god hälsa. Ewa Björkeson, projektledare.

**Årets Hälsomässa.** Sjuk patient ska bli frisk konsument. Ståndet för varmkorv i mässhallarna i Solentuna var stängt och övertäckt med en brandgul duk i helgen. 15.000 besökare vimlade runt ibland Hälsomässans alla produkter, alternativbehandlingar och friskvårdskoncept.

# 2002

**Vegetarianer på Nobelfesten.** Allt fler människor vill äta grönt. Stadshuskällarens kökschef Stefan Johnson berättar att antalet vegogäster på Nobelmiddagen har ökat de senaste åren. De 60 gäster som i år efterfrågade vegetarisk, däribland årets litteraturpristagare V S Naipaul, serverades följande läckra varmrätt: Svamp- och grönsaksfylld savojkåldolme med färsk grön sparris, tomatsås och körvelpuré.

**Nils Östby** - f.d. förbundssekreterare i SFF under pionjärtiden - har avlidit 69 år gammal efter en tids sjukdom. Efter sin tid som förbundssekreterare deltog han på olika sätt inom både Svenska Frisksportförbundet SFF och riskförbundet Hälsofrämjandet RHF. Han deltog i kommittéarbetet och samarbetsprojekt ända fram till 90-talet.

**Jorden i ett nät av elektricitet.** Snart kommer en märklig här av jättar att marschera upp över vårt avlånga land. En skog av master kommer att sträcka sig högt över skogar och berg: 3G, tredje generationens mobiltelefoni är här och USMT-master, på 60 till 90 meters höjd och mer, kommer att resas. Mycket löst räknat skulle det kunna bli fråga om 6.000 till 30.000 master. Kommer hela Sverige att se ut som ett oljeborrhål? Dr Wilhelm Jülke har skrivit ett kraftfullt brev till regering och riksdag i den här frågan. Vem som helst kan göra detsamma, enskilt eller i grupp. Jag skulle vilja ropa ut ett Vakna! När är det dags i din kommun, i din stad, på din landsbygd? Vakna, sök kunskap, informera dig, agera!

**Otjänligt dricksvatten.** Dricksvattnet från närmare hundra kommunala vattenverk underkänns om två år, när gränsvärdena för fluor införs. Omkring 19.000 tusen hushåll får otjänligt vatten i kranen om två år. Vattnet från deras kommunal vattenverk klarar då inte det nya gränsvärdet på fluor, som sänks från 6 milligram per liter till 1,5 milligram per liter. Det nya gränsvärdet är satt så att barn ska kunna dricka allt vatten. Vattenverk som ligger höge idag erbjuder barnfamiljerna annat vatten med låg fluorhalt, säger Doris Rosling på Livsmedelsverket. Efter sju års ålder, när tänderna har bildats färdigt, kan även barn dricka vatten med högre fluorhalt. Innan dess kan fluor missfärga tänderna och orsaka skadliga förändringar på skelettet.

**Attityd.** Alkoholproblemet i vårt samhälle ger anledning till oro. Hälsofrämjandets program är en viktig del i det fortsatta preventiva nykterhetsarbete-

tet. Vi grundar detta dels på 60 års erfarenhet, dels på tidigare forskning, bl.a. redovisat av Henning Karström på 1970-talet. Han skrev bland annat, "Vegetarisk kost motverkar alkoholism".

**Svenska Vegetariska Föreningens Riksmöte** hölls lördagen 13 april på IOGT/NTO-gården. Den nya styrelsen består nu av Kurt Svedros, ordförande, Anna-Lisa Stenudd, vice ordförande, Berit Alveskär, ledamot, Yngve Petersson, kassör och Lisa Oderstam, ordinarie.

**Riksförbundet Hälsofrämjandets Förbundsmöte** hölls söndagen den 14 april på IOGT/NTO-gården. Den nya styrelsen består nu av Henrik Sundström, ordförande och som ordinarie ledamöter Lisa Norbäck, Kurt Svedros, Gull-Britt Hedegård och Lisa Danåsen Wikström.

**Feta barn riskerar få åldersdiabetes.** Nästan vart fjärde barn med svår fetma riskerar att få åldersdiabetes.

**Alkoholen slår alla rekord.** Nu super svenska folket mer än någonsin. Systembolagets statistik visar på en kraftig ökning.

**Bönder mot genmodifierade grödor.** Bönderna fortsätter att vara negativt inställda till genetiskt modifierade grödor.

**Arne Wingqvist** har lämnat folkhälsoarbetet. Han engagerade sig tidigt i tobaksfrågan och blev ordförande i "Nationalföreningen mot tobak". Han var medlem i "Djurens rätt" och i Veganföreningen där hand bland annat satt i styrelsen. Han var även ordförande där under några år. Han var även aktiv medlem i Svenska Vegetariska föreningen. Han verkade mycket utomlands för de vegetariska idéerna och deltog i de kongresser som IVU (International Vegetarian Society) och EVU (European Vegetarian Society) anordnade. Ett av hans stora projekt var en cykeltur mellan Kiruna och Stockholm. Cykelturen framfördes i hälsans tecken och som en PR - insats för grön mat och motion.

**"Årets morot 2001"** delades ut tisdagen den 18 juni kl 11.00 på Jordbruksdepartementet. Svenska Vegetariska föreningen beslutade vid sitt 99:e Riksmöte att tilldela Margareta Winberg "Årets Morot 2001". Margareta Winberg har på ett föredömligt sätt fokuserat på vikten av god matkvalitet både avseende husmanskost och vegetarisk kost samt vegankost för att nå bästa möjliga hälsoeffekt, bland annat genom att utse en matambassadör och ge möjlighet för Svenska Vegetariska Föreningen att informera om olika vegetariska kostalternativ både bland elever och skolmältidspersonal.



**Bondens egen marknad.** Debatten om våra livsmedel pågår över hela världen, med följd att konsumenten börjat söka nya vägar. På bondens egen marknad får konsumenten möjlighet att handla färsk delikatesser direkt av lokala lantbrukare, utan några mellanhänder. Maten är alltid färsk, det mesta av grödorna plockas dagen innan marknaden, och produkterna skördas när de är mogna, till skillnad från mycket av det som erbjuds i vanliga livsmedelsbutiker idag.

**Stavgång - en utmärkt motionsform.** Stavgång är det nya sättet att träna och motionera. En träningsform som passar lika bra för motionärer som för elitidrottare. Stavgång är enkelt, effektivt - och tontigt tycker många. Men skaran som ler lite håfullt vid åsynen av stavgångare blir allt mindre. Och entusiasterna allt fler. Beräkningar visar att stavgång ger ca 10-20 procent högre konditionseffekt än en vanlig promenad.

**Grönsaker gör styggingar snällare.** Efter polisinsatser är palsternackor, kålhuvuden och morötter det effektivaste sättet att hålla brottsligheten nere. En brittisk undersökning visar ungdomsbrottslingar som äter en mer balanserad kost begår 25 procent färre brott än de som väljer bort grönsakerna.

**"Bästa gröna skollunch"** vinnare i skolmatstävlingen "Bästa gröna skollunch 2002 blev Anita Björklöv Hedlund, Malmaskolan, Kolsva, Köpings kommun.

**Må bättre - Hälsomässa.** Över 200 utställare medverkade på denna tredje årgången av Hälsomässan, inom områden som naturläkemedel, mental hälsa och rekreation, mat/dryck och motion. Hälsorörelsen (Svenska Vegetariska Föreningen SVF och riksförbundet Hälsofrämjandet RHF) fanns förstas på plats med egen monter för att dela information och sälja böcker till de drygt 18.000 besökare som befann sig på mässan. Vår tävling "Vad finns i flaskorna?" drog många till vår monter. På Vegetariska Världsdagen som är den del av Hälsomässan, där bland andra Umeå-doktorn i kostvetenskap Christel Larsson berättade om sin doktorsavhandling, som handlar om unga vegetarianers matvanor i jämförelse med de ungdomar som äter blandat kost. Patricia K. Johnston föreläste också på Vegetariska Världsdagen.

**Angående naturmedlet Glukosamin som läkemedlet Artrox.** Hälsorörelsen kräver att regeringen omgående föranstaltar och sätter stopp för detta förmynderi sätter stopp för åtgärder som försvårar för 100.000-tusentals personer att behålla sin livslust och funktion i samhället. Sätter stopp för statens slöseri med pengar genom att inte receptbelägga och kräva läkarbesök. Sätter stopp för läkemedelsföretagens vinstbegär

som drabbar både staten och den enskildes begränsade ekonomi.

Glukosamin Apotek 289 kr för 60 tabletter, Glukosamin Hälsofackhandeln 139 kr för 60 tabletter.

**Till Regeringen.** Minska miljarddrullningen inom sjukvården. - genom satsning på friskvårdsinspirerad hälso- och sjukvård samt egenvård.

**Angående övervikt hos barn** - Hälsorörelsen har receptet.

**Arne Tammer,** en av den svenska hälsorörelsens förgrundsfigurer, har avlidit i Stockholm, 89 år gammal. För de flesta förknippas han med löftet om att vi skulle få en ny kropp bara vi gav honom en kvart om dagen. Många har Arne att tacka för en bättre fysik och en bra livsstil. Han propagerade även för bättre matvanor och mer frukt och grönt.

**Livskvalitet på naturligt vis.** Näringsforskare Magnus Nylander och hälsopionjären Arne Ståhlberg, höll onsdagen den 16 oktober seminarium i Falköping om "Livskvalitet på naturligt vis".

Arne Ståhlberg pratade om vårt immunförsvar och vikten av att hålla rätt bakterier i kroppen.

Matvanorna hos den vanlige "Svensson" är överhuvudtaget dåliga. För mycket skräpmat och tomma kalorier leder till välfärdssjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar, benskörhet och vuxendiabetes.

Att äta fett - rätt sorts fett - är oerhört viktigt.

Vidare handlade seminariet om vikten av att äta rätt och täcka upp alla brister av vitaminer och mineraler i kroppen. För en helhetssyn diskuterades även vikten av att må bra inombord.

Liknande seminarier har hållits på 18 platser, från Umeå i norr till Helsingborg i söder.

# 2003

**En aktiv folkhälsominister.** Hälsorörelsen var uppe hos Morgan Johansson den 17 december 2002. Under en dryg timme gick vi igenom Hälsorörelsens idéer avseende dessa målområden. Det var en givande och bra diskussion och vår förhoppning är att en del av våra idéer ska komma till uttryck vid kommande program.

**Svenska Vegetariska Föreningen 100 år.**

*Vi börjar firandet så smått med att presentera en vegetarisk festmiddag som avåts vid föreningens första årsmöte den 24 maj 1904, enligt följandet matsedel:*

*Smörgås med gurkor, rädisor och ost*

*Jordärtskockspuré*

*Spenatsoppa*

*Rysk sallad (bla rödbetor, lök och saltgurka)*

*Champinjonkroketter med potatis och franska örter.*

*Turska bönor med rördt smör ( gröna brytbönor)*

*Ris à la Hartmanasdorff*

*Apelsiner*

**Till Folkhälsominister Morgan Johansson, Socialdepartementet**

Angående de stora hälsoproblemen i vårt samhälle

Vi börjar med att citera en artikel av *Michael Sjöström*, framförd bl a i tidningen Accent under året:

"Piller är inte lösningen på alla hälsoproblem. Det som grundlägger vår hälsa är våra kost- och motionsvanor".

*Michael Sjöström* är inte emot läkemedel och skolmedicinen i sig, men han anser att läkemedelsanvändandet har gått långt utanför sina gränser och att vi använder piller som lösningen på en mängd medicinska problem som oftast har sin grund i en felaktig livsföring."

Vi tar upp *Michael Sjöströms* idéer och anhåller om att Socialdepartementet ger berörda organ i uppdrag - t ex Folkhälsoinstitutet -

**att** utreda om en Friskvårdsenhet kan inrättas som får bli en motvikt mot medicinfokuseringen,

**att** Hälsorörelsen omgående involveras i ett samarbete på departementet eller inom Folkhälsoinstitutets ram och ges ekonomiska möjligheter att informera om vad människor kan göra för att hålla sig friska eller förbättra hälsan genom bl a bättre kost och mer motion, kombinerat med tobaks- och alkoholprevention.

**Svenska Vegetariska Föreningen 100 år**

I 100 år har Svenska Vegetariska föreningen SVF arbetat för de vegetariska idéerna. Sedan *Johan Saxon* i början på 1900 -talet fått insikt om ett i huvudsak vegetariskt leverne och 1903 startade Sveriges första vegetariska förening. Trots hårt motstånd från många grupper inte minst inom det medicinska området har positionerna sedan flyttats fram. Vartefter åren har gått så har vetenskapen allt mer närmat sig och tvingats erkänna att den kost och det levnadssätt som SVF ensam eller tillsammans med andra organisationer förordat under alla år är och har varit av avgörande betydelse för folkhälsan i vårt land.

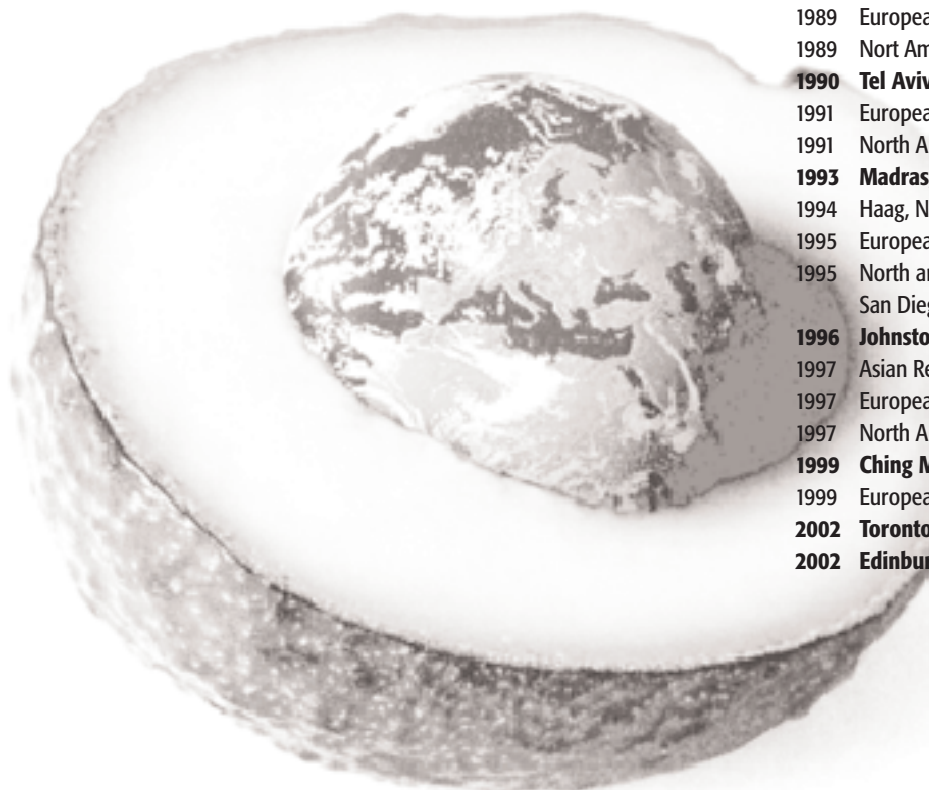
## Olika länders bildande av en egen vegetarisk organisation

1847 Storbritannien  
1850 USA  
1867 Tyskland  
1880 Frankrike  
1886 Australien  
1889 Indien  
1890 Irland  
1893 Schweiz  
1894 Nederländerna  
1895 Sverige  
1896 Danmark  
1896 Ungern  
1899 Belgien  
1900 Österrike  
1901 Ryssland  
1903 Norge  
1905 Spanien  
1906 Grekland  
1908 Tutmonda Eperantista Vegetarana Asocio  
1909 Finland  
1911 Portugal  
1923 Bulgarien  
1923 Tjeckoslovakien  
1926 Estland  
1943 Nya Zeeland  
1944 Kanada  
1952 Italien  
1960 Asien (utom Indien)  
1960 Afrika  
1975 Latinamerika och Karibien  
1982 Europa (utom de ovan nämnda länderna)  
1985 Europeiska Vegetariska Unionen  
1987 Vegetariska Unionen Nordamerika  
1999 Asiatiska Vegetariska Unionen

Vegetariska Världskongresser har hållits vartannat eller vart tredje år. (De med fet stil är kongresser anordnade av International Vegetarian Union IVU som bildades 1908).

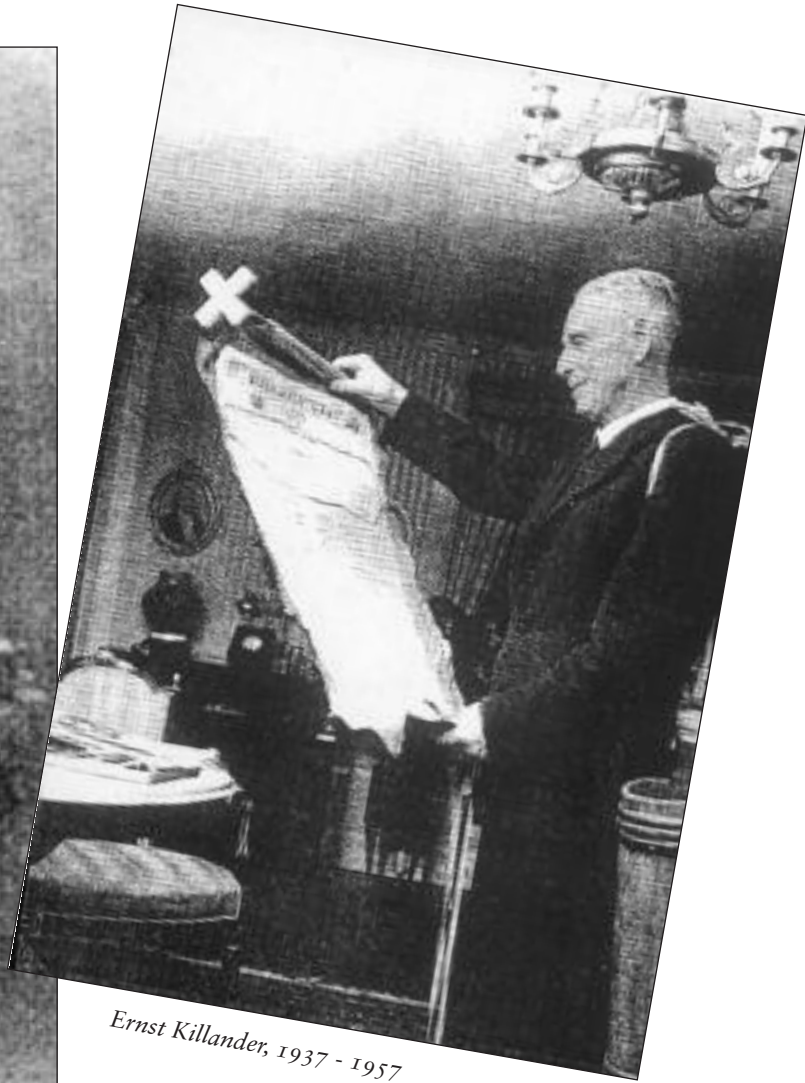


**1908 Dresden, Tyskland**  
**1909 Manchester, England**  
**1910 Bryssel, Belgien**  
**1913 Haag, Nederländerna**  
**1923 Stockholm, Sverige**  
**1926 London, England**  
**1929 Steinschönau, Tjeckoslovakien**  
**1932 Berlin/Hamburg, Tyskland**  
**1935 Dagaard, Danmark**  
1938 Oslo/Hurdals Verk, Norge  
**1947 Stonehouse, England**  
1949 American Vegetarian Convention  
**1950 Oosterbeck, Nederländerna**  
1952 International Vegetarian Youth Camp, Sussex, England  
**1953 Sigtuna, Sverige**  
**1955 Paris, Frankrike**  
**1957 Delhi/Bombay/Madras, Indien**  
**1960 Hannover/Hamburg, Tyskland**  
**1963 Barcelona, Spanien**  
**1965 Swanwick, England**  
**1967 Delhi/Bombay/Madras, Indien**  
**1969 Jerusalem, Israel**  
**1971 Haag, Nederländerna**  
**1973 Ronneby, Sverige**  
**1975 Maine, USA**  
**1977 Delhi/Bombay/Madras, Indien**  
**1979 Loughborough, England**  
**1982 Neu-Ulm, Tyskland**  
**1984 Baltimore, USA**  
**1986 Dubrovnik, Jugoslavien**  
1987 European Congress, Ostend, Belgien  
1987 North American Congress, Toronto, Canada  
1989 European Congress, Strassbourg, Frankrike  
1989 North American Congress, Arcata, Kalifornien, USA  
**1990 Tel Aviv, Israel**  
1991 European Congress, Chester, Storbritannien  
1991 North American Congress, Portland, Oregon, USA  
**1993 Madras, Indien**  
1994 Haag, Nederländerna  
1995 European Congress, Bratislava, Slovakien  
1995 North American Congress at the International Vegan Festival, San Diego, Kalifornien, USA  
**1996 Johnstown, Pennsylvania, USA**  
1997 Asian Regional Congress, Mahabaleshwar, Indien  
1997 European Congress, Bussolengo, Italien  
1997 North American Congress at VegFest DC  
**1999 Ching Mai, Thailand**  
1999 European Congress, Widnau, Schweiz  
**2002 Toronto, Canada**  
**2002 Edinburgh, Skottland**





*Johan L. Saxon, 1903 - 1935*



*Ernst Killander, 1937 - 1957*

**Ordföranden  
i Svenska Vegetariska Föreningen**

Johan L. Saxon	1903 - 1935
Halfdan Liander	1936 - 1936
Ernst Killander	1937 - 1957
Anders Kocken	1958 - 1981
Bertil Hjelmroth	1982 - 1987
Henrik Sundström	1988 - 1993
Kurt Svedros	1994 - 1994
Monica Engström	1995 - 1997
Gunilla Sandén	1998 - 1998
Kurt Svedros	1999 - 2003



*Anders Kocken, 1958 - 1981*



*Bertil Hjelmroth, 1982 - 1987*





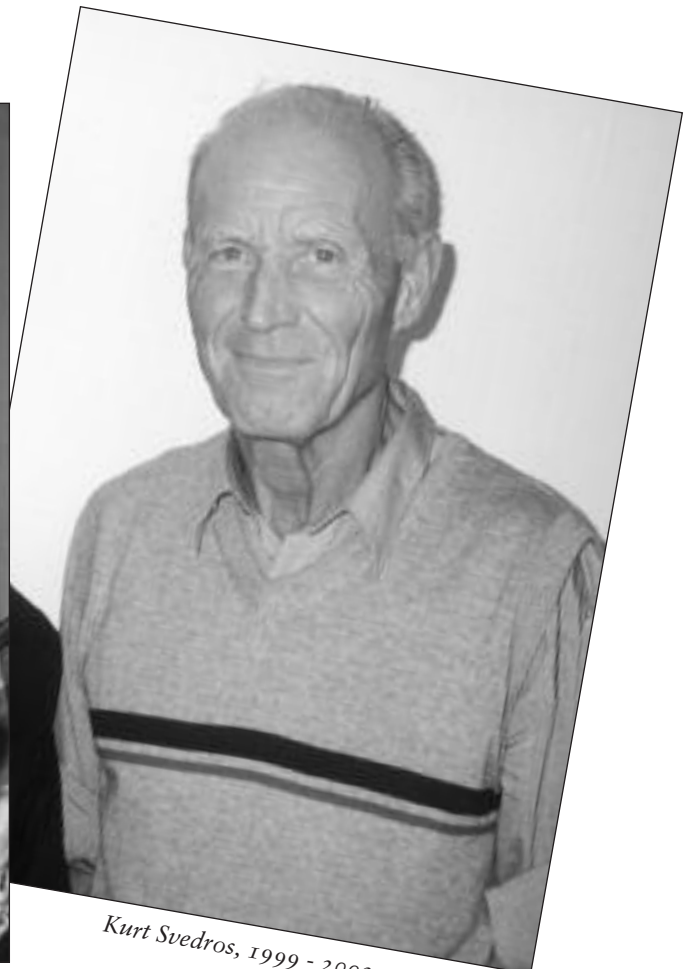
*Henrik Sundström, 1988 - 1993,  
och Ewa Sangwall SVFs kanslist.*



*Monica Engström, 1995 - 1997*



*Gunilla Sandén, 1998 - 1998*



*Kurt Svedros, 1999 - 2003*

**Vegetarianen**

Vegetarianen

Bok- och accidenstryck

ALMANNA LIFORSÄMRINGSBOLAGET

**VEGETARIANEN**

1944 Årgång

Nytt nummer

Med redaktörerna Majken Sjöström och Gunnar Sjöström

Nr 2, 1988

Vegetarianen

Om varje dag eller

Om världsligt Liv:

DR N W WALKER OM NATURLIGT INSULIN  
DR L E ESSÉN OM BIOLOGISK MEDICIN  
DR SIGNE DANIELSSON - MJÖLKSYREKOST  
DR H KARSTRÖM - MOT VÄRLDSVEGETARISM

8 1976 Pris 2:75

**hälso nytt**

frisk mat för folkets bästa

**VEGETARIANEN**

Vilken matpyramid väljer DU?

Den sämsta och dyraste

Vegetarianen

**VEGETARIANEN**

1903 80 år 1983

Vegetarianen

Vegetarianen

**VEGETAR**

Hälsost-Vegetarianen • Nr 2 • April-maj 1992 • 15 kr

Lilly Johansson  
medarbetar i Vegetar!

nya **vegetar**

Mitt liv är ett mirakel - en saga

Kärl till Måsenström

Vegetariska världslagen

Vegetarisk meditation - MEANING GREEN

Ja, en vegetarisk hund

Den vegetariska resten

**VEGETAR**

Maten räcker till alla genom solidaritet och rättvis fördelning

Seminarium Säker Mat  
Rätter med rötter  
Hälsoreisan med Lasse Åberg