



VEGETAR

Hälsofrämjaren



Nr 2 | 2016 | HÄLSORÖRELSEN I SAMVERKAN | SVENSKA VEGETARISKA FÖRENINGEN | HÄLSOFRÄMJANDET | Pris: 25:-

Välj ett nytt fokus 2016

Välj - Friluftsliv och mer grönt på tallriken

Välj - Naturen - en källa till mental och fysisk hälsa

Välj - Naturlig egenvård - med växtbaserad mat

Välj - ett "Friskare liv och god hälsa 2016"



Friluftsliv med naturens skafferi och mer grönt på tallriken

Den vegetariska folkrörelsen rullar vidare med friluftsliv och mer grön mat

Riksförbundet Hälsöfrämjandet (RHF) har återigen tagit initiativet, som 1940 och 1970 och har utvecklat flera skolaktiviteter runt om i Sverige.

1. Broschyren "Må bra med allemansrätten" fortsätter sitt segertåg runt hela landet - ca 22 000 elever under 2014 och 2015 har haft förmånen, att få delaktighet i olika friluftaktiviteter, samtidigt som de fått kunskap om allemansrättens alla möjligheter och skyldigheter. Samma tendens gäller nu, även för 2016.

2. Skolvandringen "Friluftsliv med naturens skafferi", där eleverna får insikt om alla nyttigheter i naturen - svamp, bär och ätliga växter m.m. har varit mycket populärt i skolorna i Stockholms län.

3. 2016 har Hälsöfrämjandet tagit ett nytt initiativ och i stor skala lanserat: "Frisk i naturen" i skolorna. Intresset var stort redan vid den första försökslanseringen - 1000 ex, var slut på några dagar.



Broschyren "Frisk i naturen" till skolorna

Att fysisk aktivitet är viktigt för att vi ska må bra, är de flesta överens om. Naturen har en återuppbyggande och lugnande effekt och särskilt viktig för den mentala hälsan. Forskningen har gett en fördjupad bild av

hur människan påverkas av att vara i naturen. Broschyren ger en rad slagkraftiga argument och intressanta tankeställare om varför natur- och friluftsliv kan ses som viktiga resurser i ett tvärsektorieellt arbete för såväl folkhälsa som för en hållbar utveckling. I broschyren behandlas fyra fokusområden - Promotion och Prevention, Psykisk hälsa, Utomhuspedagogik.

Antal sidor: 16.

Lämplig målgrupp: Elever, föräldrar och pedagoger.

Kan beställas på **"Utbudet" som tillhandahåller skolmaterial.**

Hälsöfrämjandets material har inneburet att många lärare kunnat följa läroplanen inom området Allemansrätten. Dessutom har Naturvårdsverket kompletterat RHF:s projekt med extra material. Detta samlade materialet har gjort storsuccé båda åren, var det än använts i skolorna runt om i landet. Därför går nu Hälsöfrämjandet vidare och satsar på skriften "Frisk i naturen" som ett komplement till skolornas arbete med friluftsförådrarna. Tidigare fick lärarna ta fram "Frisk i naturen" på nätet, men nu kan de beställa material till varje elev i klassen. En utmärkt skrift för lärare, elever och föräldrar. Den ger motivation till mer friluftsliv för alla. Där står bl.a. att Naturen - förbättrar inlärningsförmågan - förbättrar minneskapaciteten och koncentrationsförmågan - bidrar till mindre konflikter bland barn och relationen mellan lärare elev förbättras - förbättrar motoriken - hjälper barn med diagnosen ADHD - ger friskare och lugnare barn - förbättrar elevernas prestationsförmåga - ger färre sjukdagar i skolan. "Frisk i naturen" kommer att vara ovärderlig som stöd i framtidens folkhälsoarbete och inom hälsokommissionens arbete för jämlik hälsa.

Naturens läkande kraft på recept - en viktig reform

Riksförbundet Hälsöfrämjandet (RHF) startade sin verksamhet 1940, och markerade



tidigare värdet av naturen som hälsfaktor. Grundaren Are Waerland skrev i häftet, "Arbetsprogram och målsättning i stora linjer", bl.a. följande: "Ute i naturen, under stjärnhimmel, inför ett blommande körsbärsträd och vårens alla under, i storskogens hägn och på sommargröna eller snötäckta ängar och fält, kunna de unga lära sig förstå visheten bakom allt och skönja den ordnade "skaparhanden" bättre än någon annanstans och blir bättre rustade att möta livets prövningar". "Hur skapas och vidmakthålls hälsa? Allt i naturen strävar till balans och harmoni, alla naturens lagar är inriktade härför och även människan som är en del av naturen är underkastade dessa lagar. Det gäller därför för människorna att finna dem".

Människan behöver frisk luft dygnet runt, tillräckligt med sol och kroppsrörelse i naturen - rätt avvägd och varierad. Huvudvillkoren för hälsa är alltså: Rätt kost, sol och luft samt kroppsrörelse i naturen.

Ett viktigt motto är och har varit "Friluftsliv och folkhälsa hör ihop".

Naturen kan ge möjlighet till bättre fysisk och psykisk hälsa hos alla befolkningsgrupper, därför aktiverar sig Hälsöfrämjandet mer i det nordiska projektet "Frisk i naturen" under 2016. "Fysisk aktivitet på recept" har successivt utvecklats inom hälso- och sjukvården och nu är det dags att introducera "Natur på recept". Naturen har en läkande kraft - allt flera studier visar att naturvistelser kan bl.a. ta ner halten av stresshormoner och sänka högt blodtryck.

KURT SVEDROS

WWFs klimatundersökning 2016: Svenskarna vill minska på köttet

Fler och fler får upp ögonen för köttets påverkan på klimatet. Mer än var tredje svensk uppger att de kommer att skära ned på köttätandet för att minska sin klimatpåverkan under det kommande året, enligt en färsk undersökning från Världsnaturfonden WWF, som utförts i samband med Earth Hour.

Den ökande konsumtionen av kött och det sätt som många kött djur globalt föds upp på är en av vår tids stora utmaningar. Även om kött har viktiga näringsämnen så äter vi i dag mer kött än vad som är hälsosamt för både vår kropp som för vår planets framtid. I en ny undersökning utförd av Cint på uppdrag av WWF framkommer att 37 procent av den svenska befolkningen planerar att minska köttätandet under 2016 för att minska sin klimatpåverkan.

Ett av klimatbudskapen till Sveriges politiker i samband med Earth Hour är att köttkonsum-

tionen ska halveras. 47 procent av svenskarna uppger i undersökningen att de tycker att politikerna bör arbeta för att köttkonsumtionen ska minska i samhället.

- Vi måste ställa om vårt sätt att tänka kring maten så att vi äter mer vegetariskt och mindre men bättre kött om vi ska klara av den klimatutmaning vi står inför, säger Anna Richert, matexpert på Världsnaturfonden WWF.

Intresset för vegetariskt har på senaste tiden exploderat och nu dyker det upp fler kokböcker med det gröna som tema, vegetariska mat-tidningar och köttfria TV-kockar. Det är i linje med det svenska folkets intresse för vegetarisk mat. Mer än en tredjedel uppger att de har provat laga nya vegetariska recept och en tiondel uppger att de köpt en vegetarisk kokbok, under det senaste året.

- Jag tror att fler får upp ögonen för hur stora möjligheter det finns att laga god och mättande vegetarisk mat. Det intresset har vi inte minst en stor variation av utländska mat-influenser att tacka för, säger Anna Richert.

Det är inte bara i hemmet vi vill äta mer ve-

getariskt. Nästan var fjärde svensk har under föregående år enligt undersökningen beställt vegetariskt eller veganskt på restaurang och en tiondel har besökt en restaurang som inte serverar kött.

De främsta fördelarna med vegetarisk mat är enligt följande prioritet, enligt undersökningen: hälsosamt (30%), bättre för djuren (21%) och klimatsmart (19%).

FAKTARUTA

Köttkonsumtionen står för 14 % av de globala klimatgasutsläppen, bidrar till globalt minskad biologisk mångfald och en ökad användning av bekämpningsmedel. WWF arbetar för att höja medvetenheten kring köttets påverkan på djur, natur och klimat. För att göra det enklare för dig som konsument att göra kloka val har WWF tagit fram en köttguide wwf.se/kottguiden eller som kostnadsfri mobilapp.

Isbrist i Arktis hotar en halv miljon sälar

Havsisen i Arktis är på väg att nå en rekordlåg vinternivå.

Isens utbredning under februari uppmättes till 14,22 miljoner kvadratkilometer - 200 000 kvadratkilometer mindre än den tidigare bottennoteringen från 2005. Uppgifterna kommer från National Snow and Ice Data Center i Boulder, USA.

- Det är inte så överraskande, med tanke på den senaste tidens utveckling. Det har varit sju till åtta grader varmare än normalt i Arktis den här vintern, säger Tom Arnbom, ansvarig för Arktisfrågan på Världsnaturfonden (WWF). Oron växer nu för att djurlivet i den arktiska regionen ska ta stryk. En art som drabbas av isbristen är grönlandssälen. - En halv miljon ungar riskerar att dö i år. Det är bara att hoppas på att sälarna flyttar längre norr ut, säger Arnbom. /TT

Tack Baltex AB och Masesgården!

Hälsörörelsen är tacksam för allt stöd ni gett oss under åren och särskilt under 2015 samt även i början på 2016.

För att ni på Baltex har ställt upp med varor, för utlottning till medlemmar och till information och demonstration bl.a. på olika mässor m.m.

Ni på Masesgården har gett oss flera möjligheter att lotta ut ett veckoslut till nya medlemmar då och då under åren, så även 2015-2016, samt ställt upp och deltagit med uppehåll hos er vid någon högtidsdag för någon mångårig strävsam funktionär vid någon högtid. Vi hoppas på samma fina samarbete framöver. /Kurt Svedros

Svenska Vegetariska Föreningen (SVF)

Grundare: Johan L. Saxon, 1903

Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm
08-702 11 16

svf@vegetarian.se
www.vegetarian.se

Följ oss på facebook

Plusgiro: 1702-0

Medlemsavgift 200 kr

Make/maka/sambo 80 kr

Ungdom t.o.m. 25 år 100 kr

4 nr av Hälsa och

VEGETAR/Hälsofrämjaren

Ansvarig utgivare: Kurt Svedros

Riksförbundet

Hälsofrämjandet (RHF)

Grundare: Are Waerland, 1940

Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm
08-643 05 04

info@halsoframjandet.se

www.halsoframjandet.se

Plusgiro: 28 87 19-8

Medlemsavgift 250 kr

Make/maka/sambo 100 kr

Pensionär 225 kr

Make/maka/sambo 80 kr

Ungdom t.o.m. 25 år 125 kr

4 nr av Hälsa och

VEGETAR/Hälsofrämjaren

EKOLOGISKT BRÖD

- ett smart val för naturen och bonden

Varför värnar inte alla odlare, myndigheter och politiker människors och jordens hälsa?

Har man glömt "Rachel Carsons bok Tyst vår"?

Hälsorörelsen (HR) har sedan 1950-talet kontinuerligt krävt stopp för konstgödsel i både jord- och skogsbruk och i all odling. Redan på 1940-talet gav HR stöd till Biodynamiska föreningens ekologiska odlingsprojekt. Den organiskt biologiska odlingen inspirerades under 1940-talet av rörelsen "naturligt jordbruk" som bildades i Tyskland och utvecklades av Rudolf Steiner. Engelsmannen Albert Howard argumenterade för ett organiskt kretsloppsjordbruk och såg ett samband mellan det konventionella jordbrukets utveckling med försämrade jord, sämre hälsa hos människor och husdjur. Det är hans synsätt som ligger till grund för bildandet av The Soil Association 1946 i USA. I Sverige var det framförallt Are Waerland, Elin Wägner och Elisabeth Tamm som började argumentera för alternativa jordbruksidéer. Rachel Carsons bok "Tyst vår" som kom ut 1962, var grund för en stor del i förändringen. Hon visade på hur bekämpningsmedel från lantbruken spreds via näringskedjorna till djur och människor.

Det ekologiska odlingssystemet strävar efter långsiktig hållbarhet. Det använder inte konstgödsel och kemiska bekämpningsmedel samt strävar efter att djuren ska få leva under så naturliga förhållanden som möjligt. De som följer det ekologiska odlingssystemet tycker det är särskilt viktigt att ta tillvara naturens

egna processer och samspel t.ex. att naturens egna system för bekämpning av skadedjur och sjukdomar.

Ett tänkvärt exempel

- som hos alla borde mana till eftertanke

Från ax till limpa - hur en smörgås blir till vid konventionell odling. Visste du att "mackan" du väljer påverkar livet för många fjärilar, fåglar, humlor och bin? Ekologisk spannmål ger mer liv runt bondens gård, renare vatten och mindre påfrestningar för vår planet. I Sverige odlar vi mycket spannmål. Sädessådd med vete, havre, råg, korn och rågvete finns på enorma odlingsytor - hälften av vår odlingsmark. Spannmålsodlingen har därför stor påverkan på vår natur och är en viktig fråga!

Västvärldens spannmålsodling är beroende av mängder med konstgödsel och kemiska bekämpningsmedel. Så här ekologiskt kan det gå till:

1. Innan odling sprutas åkern mot ogräs.
2. Bonden sår med kemiskt behandlade frön.
3. När spannmålen börjat växa sprutas de ofta igen mot ogräs och svampangrepp.
4. Om spannmålen riskerar att växa sig för höga kan de sprutas med stråförkortningsmedel, ett växthormon, för att stanna i växten.

Innan och under odlingen kan åkern ha gödslats en eller flera gånger med konstgödsel för att tillföra näring till grödorna. Konstgödsel är energikrävande och starkt bidragande till klimateffekten. Konventionell odling påverkar miljön mer än vad planeten tål.



Ekologiskt kvalitetsbröd i Saltå Kvarns butik i korsningen mellan Bondegatan och Renstiernas Gata, Södermalm i Stockholm

Ekologisk odling har många fördelar, vill du få bättre koll? Ekobonden Anders Lunne-ryd lär dig mer om vinsterna med ekologisk spannmålsodling. Vi vill se fler ekologiska spannmålsprodukter i butikerna och att fler svenska bönder ska få möjlighet att ställa om till ekologisk odling.

Byt till ekobröd!

Därför driver Naturskyddsföreningen kampanjen #byttilleko - häng med oss i kampen för mer eko!

Naturskyddsföreningen. För dig som vill läsa mer: www.naturskyddsforeningen.se.

Ekologisk spannmålsodling använder inte bekämpningsmedel och konstgödsel. Det ekologiska jordbruket ger mer liv runt bondens gård, renare vatten och mindre påfrestningar för vår planet. För en bonde är det dessutom oftast mer lönsamt att satsa på ekologiskt, vilket kan rädda många svenska jordbruk som hotas av nedläggning.

Titta i din vanliga butik - var finns det ekologiska kvalitetsbrödet? Inte i dagligvaruhandeln, men i vissa hälsokost- och specialbutiker. Flera sorter, inte dyrare än "fuskbrödet", - finns bl.a. på hyllorna i Saltå Kvarns butik.

KURT SVEDROS

Gröna alger

- Spirulina
- Chlorella
- Pulver och tabletter
- EKO - certifierade

Recept på spirulina-drink på www.lindrooshalsa.se



Pumpafröolja

- God nötaktig smak
- Österrisk specialitet
- Hög halt fleromättat fett
- Ekologisk



Alf Spångbergs hälsogröt

- Ge kroppen en bra start på dagen
- EKO - KRAV
- Fri från sädeslag



Gott hårt tunnbröd

- Dinkelbröd - 100% dinkel
- Spirulinabröd - rågmjöl
- EKO - KRAV



Fråga efter produkterna i din hälsobutik **LINDROOS** www.lindrooshalsa.se • 019-331510



Gröna Vägen Version 2.0



Hälsomässa i Kalmar

HALLÅ HÄLSA

Riksförbundet Hälsöfrämjandet (RHF) deltog den 9 april i Kalmar på stadens första hälsomässa - "Hallå Hälsa". I Kalmarområdet har RHF tidigare haft en aktiv lokalförening med Cecilia Fredrickson, Nybro, som duktig och aktiv ordförande under många år. Fortfarande finns det många medlemmar i området och därför kändes det viktigt och positivt att kunna vara med på mässan och samtidigt stödja arrangörernas mål, "att sätta folkhälsan i fokus i Kalmarregionen". Denna viktiga målsättning finns det all anledning att stödja från RHF:s sida.

Förhoppningen är nu att åter få igång verksamheten - i form av friskvårdsombud, ev. en grupp som gör några arrangemang/år med förbundets stöd. Den nya vegetariska folkrörelsen kanske kan ge underlag för detta, nu när hälso- och klimatforskarna är på samma linje och fokuserar på mer grön mat.

RHF deltog som utställare med monter och bemanning (Elba Pineda Gustafssons) för spridning av budskapen "Mat och Klimat", "Friluftsliv med mer grönt på tallriken" och bl.a. i stort sett allt om hur naturen påverkar vår hälsa.

Besökarna kom från hela Kalmarregionen t ex Eksjö och Oskarshamn, några blev riktigt glada att Hälsöfrämjandet var där och fick ett flertal frågor om det fanns planer på lokala aktiviteter. Hälsöfrämjandet bidrog med en bok till lotteriet, detta mottogs med stor tacksamhet.

Besökantalet var över förväntan enligt arrangörerna.

Elba var tacksam att få representera RHF på denna mässa med så mycket glada och entusiastiska människor.

Tack vare att Elba Pineda Gustafssons (hälsocoach och inspiratör) blivit en del i RHF:s verksamhet, så har RHF möjlighet att delta i vissa mässor och andra aktiviteter.

KURT SVEDROS

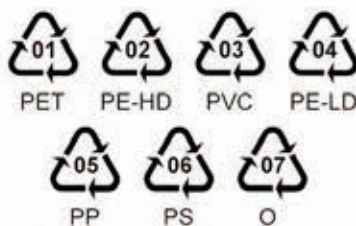
Köttknepet sparar på miljön i Kramfors

Köttindustrin innebär stora utsläpp. I Kramfors kommun har det sparats in på det röda köttet - nu är kommunen Sverigeledande på miljövänliga matsalar, enligt en undersökning som SVT har gjort.

- Att byta ut kött och köttfärs är kontroversiellt, men det är en resa man måste göra, säger kostchefen Karin Lidén.

För fyra år sedan inleddes en medveten satsning. Karin Lidén som är kostchef är också ordförande i kostchefernas branschförening, som ligger bakom förändringen. - Vi försöker byta ut en del kött på matsedeln. Det har av tradition varit mycket kött och köttfärs. Vi bytte det mot kyckling, fisk och inte minst vegetariskt har vi försökt jobba ganska hårt med, säger hon till SVT. Omräknat i koldioxidutsläpp har de sparats in 25 Thailandresor, eller 45 varv runt jorden. Men att dra ner på det röda köttet har inte bara mötts med allsång. - All vår personal gör inte piruetter, men det går bättre och bättre. Ju mer kunskap vi skaffar oss, desto mer motiverad blir man. Lidén hoppas att den satsning man gjort kan understödjas av politiska beslut i framtiden. - Det är alltid enklare när man har ett politiskt beslut bakom sig. Det handlar mycket om att man förstår varför man gör det här.

LUKAS SAHLIN/TIDNINGEN ÄNGERMANLAND



Kolla märkningen på plasten - och ta reda på vad den står för - alla - utom möjligen 05 bör inte värmas!!!

Använd bara plast som är godkänd för att vara i kontakt med mat

Emma Halldin Ankarberg på Livsmedelsverket får ofta frågan om det är säkert att förvara mat i plastbehållare. Hennes generella råd är att bara använda plast i köket som är avsedd för att vara i kontakt med mat, den som är märkt med symbolen "glas och gaffel" samt att använda produkterna till det de är avsedda till. En glasslåda är exempelvis godkänd för att förvara glass i frysen. Men att använda samma glasslåda som matlåda när den är tom kan vara olämpligt. Glassburken är ju inte testad och godkänd för att användas som matlåda i mikron eller förvara varm mat i, säger Emma Halldin Ankarberg. Varma, sura eller feta livsmedel kan öka risken för att ämnen från plasten kommer ut i maten. - Att däremot ha morötter eller frukt i en glassburk är inga problem, där är risken liten att något skulle kunna vandra över från plasten till maten, säger Emma Halldin Ankarberg.



Vi slänger mer mat än vad vi tror

Vi slänger betydligt mer mat än vad tidigare beräkningar visat. Hushållen är den värsta boven.

I Europa slänger varje medborgare i snitt 173 kilo mat per person och år. Totalt handlar det om att 88 miljoner ton mat blir avfall i Europa, vilket betyder att 20 procent av maten åker i soporna. Siffrorna, som tagits fram av det EU-finansierade projektet Fusion, är betydligt högre än vad tidigare beräkningar kommit fram till. IVL Svenska Miljöinstitutet har deltagit i forskningsprojektet. - Det är helt enkelt väldigt mycket mat som slängs. Att det är en högre siffra än förut beror bland annat på att vi nu har inkluderat uppgifter om matavfall från jordbruket, säger Åsa Stenmarck, avfallsexpert på IVL, i en kommentar. Det är hushållen i Europa som står för den största delen av matsvinnet, 47 miljarder ton av totalt 88 miljarder ton. Den sammanlagda årliga kostnaden för matavfallet uppskattas enligt rapporten till 143 miljarder euro.

Läs rapporten "Estimates of European food waste levels". Jon Röhne www.aktuellhallarbarhet.se.

Vegankost i skolan

- bra idé av kocken Stefan Svensson i Karlskrona

Servera bara vegansk mat i skolan.

Alla skulle vinna på om specialmaten försvann i skolan. Det är skolkocken Stefan Svenssons tydliga budskap till beslutsfattarna. Inlägget på nätet har orsakat en flod av beröm med mer än 20 000 delningar på Facebook.

Stefan Svensson, 60, är kock på Rågrunds förskola i Karlskrona med 40 barn. Han har arbetat som kock till och från under nästan hela sitt yrkesliv. Men det var när han stod och rörde i grytorna på sin nuvarande arbetsplats som han började tänka allt mer på

hur maten borde serveras inom skolan. Bort med specialkosten, blev hans tydliga budskap. - Den behövs inte. Skolan borde kunna laga mat som alla kan äta, säger han.

Alla kan äta

Stefan Svensson (gick från ord till handling) och vill att specialkosten försvinner och ersätts av i princip vegansk kost. - Den kan nästan alla äta, säger han. På hans förskola har de nya idéerna redan slagit rot. Där serveras dagligen en buffé med massor av goda veganska rätter som ris, majspasta, potatis, grytor av kikärter, ugnsbakade rotfrukter, gratänger, linsbiffar och ett salladsbord - och

som tillbehör finns ett fat uppdukat med kött och fisk.

Fördelen med den här maten är bland annat att olika allergiker slipper bli exkluderade, att köken slipper lägga dyra pengar på specialprodukter och att man inte behöver anlita dietister för att komponera maten.

"Det finns andra lösningar. En sådan är att vi i skolköken lagar en vegankost med kött, fisk eller kyckling som ett tillbehör. Pengarna som vi kommer att spara på detta, kan vi då använda till att göra all mat ekologisk", skriver Stefan Svensson.

www.svt.se/opinion/svensson-om-vegan-mat



En Må Bra vecka i Härjedalen 3 till 10 september 2016

med vegetarisk framtoning

Tränings- och hälsotips med Medicine doktor - forskaren Magnus Nylander. Utbildats och arbetat vid Karolinska institutet och vid Institute for BioMedical Research, Austin, Texas universitet.

I RESAN INGÅR: buss t/r Stockholm - Funäsdalen. Boende på hotell Funäsdalen.

"After fjäll" eftermiddags smoothies, tre rätters middag, frukost.

Fem dagars fjällvandring med färdkost.

Natur och aktivitetsdag med temavandring, och kulturutflykt.

Våffel - och the/kaffefest, kvällsmusik, dagligen föredrag och kvällsgemenskap

TOTALT PER PERSON/VECKA I DUBBELRUM 11 500 kr, 1 500 kr i enkelrumstillägg

Rabatt för medlemmar i Hälsörörelsen, de 20 första 1 000 kr, övriga 500 kr

Åker du med egen bil eller annat färdmedel till Funäsdalen - från olika delar av Sverige så får du rabatt - då bussresan från Stockholm ingår i priset.



Varmt välkomna
till en färgsprakande fjällvecka
- med aktivt friluftsliv och hälsa i fokus

Fjällvandring
Frågor och anmälan
till Elba vår vandringsledare
från Form & Hälsa
tel. - 070-7346201
E-mail: info@formochalsa.se

Minska ditt eget sopberg - experterna tipsar

Ett trettiotal västsvenska hushåll fick i uppdrag att halvera sitt avfall. Så här lyckades de.

Projektet Minimeringsmästarna startade som en del i Västra Götalands klimatstrategi. Under ett år har 30 hushåll i regionen antagit utmaningen att minska sitt avfall med hälften. Deltagarnas sopor har vägts under projektets gång och nu märks resultatet. Avfallet har minskat med 50 procent på ett år.

Framförallt är det minskad konsumtion, mindre matsvinn och färre förpackningar som gett effekt. Deltagarna har också blivit något av avfallsexperter som alla har hittat sina egna knep:

- Ät potatisen med skal eller ta vara på skalet och gör chips av det
- Köp begagnat
- Fråga dig om du verkligen behöver det du ska handla
- Äg större saker tillsammans med andra
- Inför restdagar hemma
- Låna prylar i stället för att köpa
- Använd överblivna armeringsjärn till att göra en julstjärna
- Använd blad och blast på grönsaker. Blast från blomkål är gott i soppa.
- Undvik förpackningar, särskilt i hårdplast
- Köp mjölk i "lös vikt" där man kan återanvända/återfylla glasflaskor.
- Ät hela kiwin med skal
- Bygg om möbler
- Ge bort upplevelser i present i stället för grejer
- Laga kläder och saker istället för att köpa nya
- Inför köpstopp

Projektet har gett underlag till hur regionen kan arbeta vidare med avfallsminskningar. Bland annat kan man börja diskutera med näringslivet om hur mängden förpackningar kan minska.

LENA VÄNGSTAM
AKTUELLHALLBARHET.SE



David Stenholtz mötte representanter i kommissionen för jämlik hälsa

Den 30 mars träffade David Stenholtz två representanter från kommissionen för jämlik hälsa, Jakob Larsson och Magdalena Brasch. Kommissionen har tillsatts av regeringen för att lämna förslag som kan bidra till att hälsoklyftorna minskar. Arbetet är i full gång och beräknas vara klart maj 2017. Det var ett mycket givande möte där mycket information utbyttes.

Bakgrunden till kommissionens arbete är den så kallade "sociala gradienten", d.v.s. att personer med sämre social position uppvisar sämre hälsa och tvärt om. Sammanställningar från 1986 visar att denna skillnad gradvis har ökat sedan dess. Kommissionen kommer att fånga upp och förstärka det engagemang som finns kring jämlik hälsa. Vidare kommer man att genomföra en analys av vilka de viktigaste drivkrafterna är bakom ojämlikhet i hälsa och hur dessa drivkrafter ska kunna påverkas. Detta innefattar många områden som skillnader i kostintag, alkohol- och tobaksbruk, motion och stress samt skillnader i kvalitet på skolgång, bostäder, vård och omsorg liksom kunskap, makt och inflytande. Mer om kommissionens arbete kan läsas på deras hemsida.

Under mötet delade vi med oss den kunskap vi samlat in avseende ojämlikheter i kostintag och hur detta skapar en ojämlik hälsa. David presenterade en rapport från Folkhälsomyndigheten som visar stora skillnader i konsumtion av frukt och grönsaker så att personer med lägre utbildning uppvisar en mycket lägre konsumtion. Att dessa skillnader i kostintag kan översättas i stora skillnader i livslängd och risk för kronisk sjukdom visas av WHO:s rapport Global Burden of Disease och nyligen utförd omräkning av dessa data till vinster för hälsa, miljö och ekonomi av olika växtbaserade kostmönster.

Vi presenterade en FN-rapport som visar hur dagens matförsörjningssystem driver vår konsumtion i ohälsosam riktning samt

en rapport från ODI som visar att matpriser ändrats senaste årtionden så att hälsosamma val blivit dyrare och ohälsosamma billigare. Vi har även delat med oss vetenskapliga artiklar som visar hur livsmedelsindustrins agerande idag motverkar hälsoarbete. Dessa negativa effekter kan balanseras med politiska styrmedel som är effektiva enligt två rapporter från WHO och en från EU. Vi presenterade även egna förslag hur och i vilken ordning sådana styrmedel kan införas, dessa finns sammanfattade i en debattartikel i Göteborgsposten. De flesta av dessa rapporter finns även sammanfattade i en kort (10 min) presentation som David höll i Almedalen 2015.

Kommissionen kommer inom kort att påbörja arbetet med att värdera kostens potential att åstadkomma en mer jämlik hälsa. Vi hoppas dagens informationsutbyte kommer vara till glädje i detta arbete. Vi hoppas även att informationen är givande för dig som läser detta. Arbetet för att underlätta hälsosamma kostval och skapa en hälsosam matmiljö är något som berör oss alla, såväl allmänheten, sakkunniga och beslutsfattare. Sprid därför gärna denna text till alla du känner!

Hälsörörelsen (HR) ser David Stenholtz som ambassadör för mer grönt på tallriken och HR ser kontakterna med kommissionen för jämlik hälsa som en fortsättning på RHF:s kontakter förra året med folkhälsoministern och hans sakkunnige för "jämlik hälsa". Hälsörörelsen har även i december skickat böcker och material till departementet som underlag för deras fortsatta arbete med dessa frågor.



Tankesmedja för friluftsliv 2016 på Djurönäset i Stockholms skärgård

Den 13-14 april kom drygt 250 personer till "Tankesmedja för friluftsliv". Temat i år var "Värdera det ovärderliga". Hälsofrämjandet medverkade med rollups och ett bord med material och som Hälsofrämjandets representant på plats var Elba Pineda Gustafsson.

Det var två intensiva utbildningsdagar fulla av meningsutbyten, samtal och diskussioner om ökad tillgänglighet i natur- och kulturlandskapet.

Arbetstemat var "Lättillgänglig natur för alla"

Målet; att människor ska känna till att naturområden finns, och hur fysisk nåbara dessa områden är.

Utveckling; positiv utveckling, det går åt rätt håll.

Detta görs idag; allt fler kommuner tar fram planeringsunderlag för grön struktur och friluftsliv. Kommuner, länsstyrelser, ideella föreningar tar fram broschyrer och ökade insatser görs för att anlägga vindsydd, leder, ramper.

Att göra; utveckla metoder och underlag för att följa upp i vilken utsträckning åtgärder för tillgänglighet motsvarar behovet. Fortsatt vägledning samt utbildning i arbetet med tillgänglighet.

På utbildningen var det en enorm mångfald av olika specialister.

Hälsofrämjandets monter besöktes av intresserade deltagare, några stannade till, och tittade noga på texten med budskapet i Hälsofrämjandets rollups med rubrikerna; "Maten och Klimatet" och "Hälsofrämjandets Friskvårdsprogram - Friluftsliv och mer grönt på tallrike".

Sammanfattningsvis; Besökarna uppskattade vår närvaro och vårt budskap, att näringsriktig kost samt vistelse i naturen, är en kraftkälla för folkhälsan och kommande generationer. /Elba.

Hälsoörelsen skrev till Regeringen Kadmium är ett allvarligt hot mot människors hälsa

Varför - sviker odlarna konsumenterna - och varför blundar politikerna?!

Hälsoörelsen, HR (Riksförbundet Hälsofrämjandet, RHF och Svenska Vegetariska Föreningen, SVF) har kontinuerligt sedan 1970-talet krävt effektiva åtgärder för att minimera kadmium i vår livsmiljö och i våra livsmedel. Denna tungmetall utgör en allvarlig hälsofara. Kadmium är i höga halter giftig. Det kom vid den tiden flera larm om riskerna med kadmium och debatten var livlig. HR krävde då stopp för konstgödselanvändning och extra stöd till utveckling av ekologiskt jordbruk. Detta var ett naturligt sätt för att effektivt sänka gränsvärdet i våra livsmedel och minimera den framtida spridningen av kadmium i vår livsmiljö och vår mat. Det hände då en del för att minska kadmiumriskerna i våra livsmedel, dels förbjöds kadmium i produkter i allmänhet och man diskuterade mängden konstgödsel på åkrarna.

När slammets ökade från reningsverken ville man sprida ut det på åkrarna. En ny ännu värre kadmiumfara hade sett dagens ljus. Hälso- och miljöörelsen drev kadmiumfrågan hårt och lyckades med skrivelser och uppvaktningar stoppa slamspridningen på matgrödor under 1980-talet. Efter uppvaktning för dåvarande jordbruksministern Mats Hellström, uttalade han sig positivt till att pröva frågan om att förbjuda avloppsslam på åkrarna. Detta blev senare regeringens beslut. Tyvärr återkom slammets efter inträdet i EU och slamspridning på åkrarna togs upp igen, trots att de svenska bönderna lovat att avstå slamspridning på matgrödorna. Tyvärr har situationen försämrats under senare år. Under den tidigare regeringen togs skatten på konstgödsel bort på förslag av dåvarande landsbygdsminister Eskil Erlandsson. Att skatten på konstgödsel nu tagits bort och att slamspridningen ökar igen på åkrarna är förödande för folkhälsan.

Professor Björn Fagerberg (vid Sahlgrenska akademien i Göteborg) hävdade i DN för några år sedan att kadmium är mycket giftigare än vad man tidigare trott. Han påpekade att det under de senaste åren kommit flera nya studier

som visar att människor riskerar njurskador vid mycket lägre kadmiumnivåer än som varit känt tidigare. Dessutom har man studerat 30 000 svenska kvinnor och hittat ett tydligt samband mellan högt intag av kadmium och cancer i livmodern. Kvinnor drabbas ofta av järnbrist och då tar kroppen upp mer kadmium från tarmen hos kvinnor än hos män enligt professor Fagerberg. Han har tillsammans med flera läkarkollegor riktat skarp kritik mot, att svenska myndigheter uppmuntrar till slamspridning på åkrarna, Han och hans kollegor vill stoppa spridningen helt. Detta är helt i linje med hälsoörelsens krav. Enligt Hippokrates (läkekonstens fader) ska "Maten vara vår medicin" och inte skapa ohälsa. Ohälsa gynnar bara läkemedelsindustrin och inte konsumenten.

Professor emeritus Staffan Skerfving vid Arbets- och miljömedicin på Lunds universitet som samordnar ett EU-projekt med 22 deltagande länder. "Tema - metall i mat och folkhälsa". Kadmium utgör största hälsoörelsen, enligt studien. Man har sett att 20% av kvinnor i medelåldern i Göteborgstrakten har så höga halter att de överstiger de värden som utgör skaderisk. Sambandet mellan kadmium och förtida död, diabetes, cancer i lunga och urinblåsa samt östrogena effekter med höjd risk för livmoders- och bröstcancer. Dessutom negativa effekter på njurar. Allt detta är en helt oacceptabel följd av att man inte stoppat denna tungmetalls spridning i vår livsmiljö. Kadmium har inte minskat sen 1970-talet medan bly "bara är en sjättedel i dag mot 1970 och kvicksilver sjunkit med hälften sedan dess i vår livsmiljö. Detta visar att det går att minska skadliga tungmetaller om man kraftfullt satsar på effektiva åtgärder.

Hälsoörelsen avslutade skrivelserna med kravet, att regeringen omgående ger vederbörande myndigheter i uppdrag att omgående se över gränsvärdet för kadmium i vår mat, att stoppa slamspridning på matgrödor, att initiera en planerad successiv övergång till ekologisk odling i Sverige.

RHF kräver stopp för slam och konstgödsel först på matgrödor och långsiktigt på allt jord- och skogsbruk.

Hälsofrämjandet i Riksdagshuset

Hälsofrämjandet (HF) var inbjuden till Riksdagens friluftsnätverk den 21 april, för att presentera HF:s verksamhet. Från HF var Marie Håkansson och Kurt Svedros med. Det största problemet var att komma in genom säkerhetskontrollen, så mötet blev försenat. På lunchseminariet deltog förutom riksdagsledamöterna, även representanter för Svenskt friluftsliv.

Förutom en kort presentation av HF:s verksamhet, så redovisade sedan Marie Håkansson på ett trevligt sätt HF:s projekt "Friluftsliv med naturens skafferi". Riksdagens friluftsliv

nätverk är ett nätverk för kunskap om friluftslivets förutsättningar och har startats på initiativ av Saila Qvicklund (M). Den första träffen var i januari där representanter från friluftsrörelsen (även HF) och riksdagspolitiker deltog i ett lunchseminarium.

Syftet med nätverket säger Saila bl.a. är att öka kunskapen om friluftslivets frågor och förutsättningar bland landets politiker. Det är ett sätt att samlas över blockgränserna och öka kunskaperna, så att vi tillsammans kan bidra med kloka beslut för att öka förutsättningarna för friluftslivet. Nätverket kommer

att träffas cirka tre ggr. per termin och Sailas ambition är att samtliga 24 friluftsförbund skall ges möjlighet att berätta om sin verksamhet och de utmaningar friluftslivet står inför. Det finns många andra aktörer som också behöver den här kunskapen och förståelse för branschen i sig och för de värden som rörelsen bidrar med till samhället. Även dessa kommer att bjudas in till träffarna. Bakom nätverket står initiativtagaren Saila Quicklund (M) och Peter Eriksson (S), som bjuder in till träffarna.

KURT SVEDROS

Nej, kadmium innebär ingen hälsorisk för vegetarianer

Den 18/3 rapporterade Vetenskapsradion att det finns faror med att äta mer hela vegetabilier som frukt, grönt och spannmål i och med att intaget av kadmium kan öka. Detta skulle enligt artikeln innebära att fler människor i Sverige skulle drabbas av njurproblem och benskörhet om fler gick över till vegetarisk kost. Värt att notera är att detta var reporterns egen slutsats. Siffror från Livsmedelsverket och två experter citerades men ingen av dessa källor avråder från att öka intaget av hela vegetabilier. Det är reportern själv som gör det genom sin rubriksättning. Beklagligt nog spred sig denna nyhet som en löpeld utan att någon reporter kontaktade Livsmedelsverket eller annan expert för en kommentar. Tyvärr händer detta

alltför ofta att en journalist feltolkar data om kost och hälsa och sedan sätter rubriker som ger intryck att vedertagna kostråd inte längre gäller. SVT, Expressen och SvD med flera skrev alla om hur farligt det kan vara att bli vegetarian med hänvisning till Vetenskapsradion. Aftonbladet utmärkte sig med en mer nyanterad artikel.

Först senare under kvällen intervjuas Salomon Sand, toxikolog på Livsmedelsverket i Aktuellt. Han understryker att hela vegetabilier är bra för hälsan. Rådet att vi ska öka intaget gäller och för att minska exponering av kadmium är rådet att inte låta en grönsak dominera kosten utan att variera intaget. Vetemjöl och potatis nämns som de livsmedel som har högre halt. Vegetaria-

ner ska inte vara oroliga. Ironiskt nog fanns denna information hela tiden, uppdaterad för bara en månad sedan på Livsmedelsverkets hemsida. Det tydligaste kostrådet avseende risk för kadmium som ges är att minska eller undvika lever, njure, det bruna köttet från krabba och vildväxande snöbolls- och kungschampinjoner. Mycket desinformation hade kunnat undvikas om ovan berörda journalister hade tagit sig tid att gå in och läsa. Sedan är det värt att nämna att mängden kadmium i vår kropp i regel minskar när vi byter till en mer växtbaserad kost. En signifikant minskning av mängden kadmium i håranalyser har uppmätts hos allätare som byter till en hälsosam vegetarisk kost centrerad kring frukt och grönt. När personerna i denna studie sedan gick tillbaka till icke-vegetarisk kost ökade mängden kadmium i håranalyserna. Detta beror på att fibrer och fytinsyra i den gröna kosten binder upp kadmium vilket gör att upptaget minskar. Grönkål har visat sig speciellt effektiv. Samma sak gäller bly där mycket vegetabilier kan minska upptaget med så mycket som 90%.

Vårt råd för att minska sjukdomsrisken, liksom Livsmedelsverkets, är alltså nu som tidigare

att centrera din kost kring hela vegetabilier som frukt, grönsaker, fullkorn och bönor. Variera ditt intag, i synnerhet fullkornsprodukter. Vete som innehåller mer kadmium är idag det sädeslag som dominerar vårt intag av sädesprodukter. Dessutom intas det ofta som raffinerat vitt mjöl vilket inte innehåller fibrer och fytinsyra som minskar upptaget av kadmium. Vi vädjar även till alla journalister att i framtiden alltid kontakta Livsmedelsverket eller andra vedertagna experter inom kost och hälsa innan ni rapporterar om "larm" eller nya studier som motsäger befintliga kostråd. Löpsedlar som att "Nu kan vi äta smör!" eller "Grönsaker är farliga!" motverkar kraftigt hälsoarbetet. Det skapar en förvirring i befolkningen och späder på myten att "experter är oeniga". Detta leder till att människor blir mindre benägna att följa kostråd vilket i slutändan leder till en ökning av sjukdom och förtida död i befolkningen.

DAVID STENHOLTZ,
överläkare onkologi,
LEO MILLE,
senior miljökonsult förorenad mark,
PETRA RÖNNHOLM,
PhD kemi inriktning kemisk riskanalys.
**PUBLICERAD 2016-03-19 PÅ
HEMSIDAN LÄKARE FÖR
FRAMTIDEN.**



Naturskönt vid havet
Kurser i Yoga, Qi gong, andning och aktiv avspänning i sommar
tel. 0739 84 38 15 | www.gullnas.se



livskraft | rekreation | medvetenhet
Gullnäsgråden
452 96 STRÖMSTAD



Kokos - älskare
Ekologiska produkter från Desert Essence:
• Bodylotion kokos
• Duschtvål kokos
• Schampo kokos
• Balsam kokos
Eko och vegan utan tillsatser.

Distr: HKC & Biofood AB
08-500 200 00
Import: Life Products AB



www.lifeproducts.se

Vegan i Stockholm - förteckning matställen

12 veganska favoriter av Martin

Stenmark ur SJ:s ombordtidning Kupé, mars nr 03-2016.

MINH MAT Minh Du Alneng, författare till kokboken Äta ris: maten och livet i Vietnam. Nästan alla deras rätter, som deras crêpes, finns i vegansk tappning. Odengatan 94.

SCANDIC GRAND CENTRAL Två tre minuters promenad från Stockholms Centralstation ligger Scandic Grand Central som erbjuder veganfrukost med bland annat vegansk ost och hummus. Kungsgatan 70.

GOODSTORE Matbutik med helt vegetariskt och i stor sett ekologiskt sortiment. Har även mängder av glutenfria, mjölkfria och

råa alternativ till allt man kan tänkas vilja ha. Hornsgatan 176 och Skånegatan 92.

FEMTOPIA Femtopias feministiska och veganska bakverk, som peanutbuttercookies och chokladsnittar, och lunchrätter. Hornsgatan 149.

HELENS SUSHI Utsökta veganska sushibitar och nudelsoppor. Smakar som i Tokyo. Långholmsgatan 13.

MATAPOTEKET Drivs av paret Maria Troive Lindell och Johan Rabén, och har tapasmeny med minipizza, rödbetsburgare och rawfiskpinne. (gjord på alg). Bondegatan 6.

FALAFELBAREN Här serveras underbart krispiga och nyfriterade falaflar. Varning för långa lunchköer. Hornsgatan 39 B.

FLFL Mer Falafel! Nyöppnade FLFL vid Ny-

torget har ett fint veganskt utbud av falafel- och hummusrätter och även andra smårätter från Mellanöstern. Skånegatan 87.

THE PLANT Kocken Maximillian Lundin, känd från SVT och som "köttälskaren som blev vegan", öppnade nyligen sin restaurang The Plant i Skanstullsgallerian Ringen. Götgatan 132.

KOKYO Kokyo tillverkar sin egen tofu och kan därför erbjuda en minst sagt bred variation av de saftiga sojastyckena: vanlig vit, rökt och pressad. Sveavägen 105.

LAO WAI Richard van Rijn serverar taiwanesiska maträtter utan animaliska inslag. Luntmakargatan 74.

FARANG Lyxasiat med vegansk avsmakningsmeny. Tulegatan 7.

Den 11-13 mars medverkade RHF på Vildmarksmässan i Älvsjö, Stockholm tack vare Elba Pineda Gustafsson.

RHF hade en monter fylld med broschyrer, rullande bildspel om fjällen - naturligtvis Funäsdalsfjällen, där RHF tillsammans med hennes företag Form & Hälsa ordnar en Må bra vecka med fjällvandring. RHF hade tack vare Elba en aktiv roll med många frågor och stor åtgång på vårt informationsmaterial.

Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) aktivt på

Vildmarksmässa 2016



Elba har sitt företag Form & Hälsa, med praktik/mottagning på Gärdet i Stockholm. Hon vill inspirera människors medvetande till god hälsa och ökat välbefinnande samt bidra till ett friskare samhälle genom Hälsofrämjande aktiviteter. Hon är alltid glad, delar ut material och informerar alla besökare på ett bra sätt. Hon var stolt över att få representera RHF på mässan.

- Jag fick ett mycket positivt bemötande av både gamla och nya medlemmar, både aktiva och passiva, från flera olika delar av landet som besökte vår monter. Jag fick höra många

trevliga historier och minnen som gick långt tillbaka i tiden genom olika aktiviteter som RHF har haft runt om Sverige och glädjande var att flera yngre människor ville veta vad RHF stod för och dess främsta mål, säger Elba. - Jag informerade kort om RHF:s 76-åriga historia och program. Dessutom pekade jag på behovet av att flera unga borde engagera sig och komma in i vår gemenskap, för att fortsätta att föra fram RHF:s budskap till både nuvarande och framtida generationer.

- Våra rollups hade som rubrik Mat och Klimat, med vackra naturbilder och ett video-

spel samt en stor affisch som presenterade vår planerade fjällvandring hösten 2016, den väckte verkligen uppmärksamhet. Flera av våra broschyrer med information, Vegetar/Hälsofrämjaren, Frisk i naturen, Allemansrätten, Fjällvandring, Masesgården och tidningen Hälsa.

Slutsatsen är, att det här var rätt forum att delta i, där människor med samma intressen möts, där natur, friluftsliv, hälsa, mat och klimat, förenar oss. Vi tackar Elba för en fin insats på Vildmarksmässan.

KURT SVEDROS

Skogsbruket tar i hand för god miljöhänsyn

7 april 2016

Skogssektorn har samverkat kring utveckling av målbilder för god miljöhänsyn i snart fem år. Genom ett handslag vill skogsbruket visa att man gemensamt står bakom målbilderna och tillsammans aktivt verkar för att de ska ge tydliga effekter i skogen.

Arbetet med förbättrad miljöhänsyn i skogen tog idag ytterligare ett steg framåt. Genom ett handslag och enkel manifestation bekräftade skogsbruket att man står bakom målbilderna om god miljöhänsyn och att det arbetet kommer att fortsätta. Representanter från LRF Skogsägarna, Skogsindustrierna, Sveaskog, Bergvik skog, Skogsstyrelsen och SMF Skogsentreprenörerna fanns på plats i Stockholm för att visa att man aktivt verkar för att målbilderna om god miljöhänsyn används i skogen. – Det här är en viktig symbol-

handling! Dessutom ska man fira och manifesteras när ett bra och rejält jobb har gjorts, menade Skogsstyrelsens generaldirektör Herman Sundqvist. Även Magnus Kindbom, chef LRF Skogsägarna pekade på symbolvärdet: – Handslaget är en extra bekräftelse på att vi tycker att målbilderna är ett bra verktyg för hur vi ska jobba med miljöhänsyn. Om vi ska få något gjort ute i skogen så är det de här intressenterna som måste vara med. Förbättrad miljöhänsyn är en gemensam uppgift för skogsbruket, framhöll Anna Furness, vd för SMF Skogsentreprenörerna. – Det praktiska jobbet där ute i skogen görs av våra medarbetare, men som organisation kan vi sätta tryck på frågan och visa att vi tror på målbilderna. De skapar effektivitet och trygghet och en miljöhänsyn som vi behöver.

Målbilderna innehåller konkret information om vad god miljöhänsyn innebär i praktiken. Sammanlagt finns målbilder för cirka 40 oli-



Personerna från vänster, Herman Sundqvist, generaldirektör Skogsstyrelsen, Olof Johansson, tf. skogschef Sveaskog, Linda Eriksson, ansvarig Svensk skogspolitik Skogsindustrierna, Magnus Kindbom, chef LRF Skogsägarna, Anna Furness, VD SMF Skogsentreprenörerna och Elisabet Salander Björklund, VD Bergvik

ka hänsynsmiljöer (se www.skogsstyrelsen.se/miljohansyn). Arbetet med att ta fram målbilderna inleddes för fem år sedan. I de olika arbetsgrupperna finns deltagare från såväl myndigheter som skogsbolag, skogsägarföreningar och ideella sektorn. Nya målbilder om bl. a. miljöhänsyn vid terrängkörning kommer att presenteras inom kort. Under träffen diskuterades de nya målbilderna genom att deltagarna gick en skogspromenad med stopp för olika frågor kring målbilderna.

OSKAR FORSBERG

Ordförande för samverkansgruppen

Ramslöken samt recept på Pesto med ramslök

"TEMPESTO"

100 g Tempeh (eko)
30 g Ramslök
200 g basilikablåd
30 g Pumpafrön
100 g Pinjenötter
50 g valnötter.
Olivolja, Umesuvinäger(eko)

Ta en stor näve färska, unga Ramslök blad och tvätta noggrant. Ta en handfull färsk basilika och placera både i en mixer. Täck med olivolja och blanda tills slät. Lägg till 200g fint rivna Tempeh och rör om tills det är jämnt blandat. Lägg till lite grovmalen pinje- frön valnötter och pumpafrön

Denna pesto är mycket mångsidig - du kan flytta den i nykokt pasta, för hem gjorde ravioli, rör i en blandning av "Bio Cottage cheese & Tempesto" för att skapa en välsmakande bröd spridas, eller vad du vill.

Ramslök (ramslök)

Ordet som bildas från det grekiska **εὔ** (EU, "bra", "sann") och **κάρυον** (Karyon, "viktigaste", "valnöt älskade"), kärna «) som hänvisar till cellkärnan.

Studier har visat att vattenextrakt av ramslök har en stark antibakteriell verkan och betraktas som en naturlig antibiotika. Användning är att bota förkylningar, förebyggande av åderförkalkning, som ett medel mot gasbildning och motverkande av blodproppar. Använd växt del är hela växten.

Ramslök har en mycket stark smak, vilket är varför det är bäst att blanda det med annan ört. Basil fungerar bra, eftersom de två kompletterar varandra väl. Denna minireview summerar aktuell kunskap om Phytochemistry och farmakologiska egenskaperna hos denna värdefulla växt, med särskild tonvikt på antimikrobiell, cytotoxiska, antioxidanter och hjärtskyddande effekter.

Bäst att plocka års tid är det väl mellan våren och sommaren. Gotland är ju Ramslöks landet!

Källa: www.euphoriatric.com



MVH KONSTANTIN

Hälsofrämjandet på Naturvårdsverkets samrådsmöte

15/3-2016

**Samrådsmöte - Regeringsuppdrag:
Information om allemansrätten -
hade samlat 31 deltagare inkl. 7
representanter från Naturvårdsverket.**

Bland deltagarna fanns bl. a representanter från Jordbruksverket, Skogsstyrelsen, Skogsindustrierna, Riksidrottsförbundet och Lantbrukarnas Riksförbund, några skogsbolag, Håll Sverige rent och Sveriges Hembygdsförbund. Svenskt Friluftsliv representerades av generalsekreterare Ulf Silvander och 8 friluftsgörare inklusive Hälsöfrämjandet.

Samma frågor diskuterades i tre olika grupper, indelade efter typ av aktörer (markägare, friluftsgörare och myndigheter).
Frågor:

1. Hur arbetar ni med information om allemansrätt idag? Specifikt vad gäller nyanlända och jämställdhet?



2. Vilka målgrupper och kanaler använder ni?

3. Hur når er information ut idag?

4. Har ni hittat något bra sätt att följa upp er kommunikation? Hälsöfrämjandet nysatsar under 2016 på "Frisk i naturen" till myndigheter, skolor och allmänhet.

Första kvartalet visar på en mycket positiv utveckling inom alla projektområdena, "Må bra med allemansrätten", "Frisk i naturen" och "Friluftsliv med naturens skaffereri". Hälsöfrämjandet når många elever och föräldrar samt politiker.

Tobaksbolag hotar lag med folkomröstning

Tobaksindustrin hotar att stoppa Kaliforniens nya tobakslag genom att ta initiativ till en folkomröstning om den. Det är endast några veckor sedan som lagen antogs av delstatens parlament. Det enda som återstod för att den skulle träda i kraft var en underskrift av guvernören Jerry Brown. Lagen har emellertid inte skickats över till guvernören. Orsaken är att när den väl trätt i kraft är det enligt Kaliforniens lagar fullt möjligt att organisera en folkomröstning för att ogiltigförklara den. Just nu är enda sättet att förhindra den möjligheten att inte skicka lagen till guvernören. Kalifornien har flera möjligheter till folkomröstningar. De äger i regel rum i anslutning till allmänna val. Det finns två huvudtyper. Den ena är av staten utlysta omröstningar med obligatoriskt valdeltagande. Den andra är frivilliga omröstningar som kan initieras av olika aktörer. Det gäller att samla in namnunderskrifter på gatorna. Får man ihop så många så det motsvarar minst fem

procent av rösterna i det senaste guvernörsvalet måste omröstningen genomföras. Ger denna stöd med över 50 procent nej upphör lagen att gälla.

Huvudpunkterna i tobakslagen är att åldern för köp av tobak höjs från 18 till 21 år. En ändring som infördes i Hawaii i december 2015 och som nu ett dussintal delstater förbereder. Ett av motiven för att höja åldern är att man anser att det är ungdomar som fyllt 18 som förser yngre kamrater med tobak. En annan viktig del av lagen är att e-cigarett regleras som tobaksprodukter. De förbjuds i skolor, i offentliga byggnader och på serveringar. Lagstiftarna varnade för den marknadsföring som tobaksbolagen nu ägnar sig åt för att med hjälp av e-cigarett göra fler ungdomar nikotinberoende och binda dem som konsumenter.

Lagen innehåller även bestämmelser om utvidgning av rökfria miljöer på arbetsplatser, t ex hotelllobbyer, butiker, barer, spel-

klubbar och små arbetsplatser som hittills varit undantagna, samt rätt för delstatens regioner att beskatta tobak. Den delstatliga skatten höjs med två dollar.

Tobaken hindrar hållbar utveckling

Den 25 september 2015 röstade FN:s 193 medlemsländer enhälligt ja till nya globala mål för det fortsatta arbetet för hållbar utveckling. Dessa trädde i kraft i januari 2016 och gäller fram till 2030 för alla världens länder. Målen handlar om hur vi ska få slut på fattigdom och hunger och skapa goda och långsiktigt hållbara livsvillkor för alla människor. Tobaksproduktionen och tobakskonsumtionen i världen är ett allvarligt hinder för att lyckas med detta.

Ekologiska odlare nobbar gifterna

Den ekologiska maten innehåller sällan rester av ohälsosamma ämnen. Inte så konstigt, eftersom ekobonden inte får använda kemiska bekämpningsmedel. Ekobönderna nobbar även avloppsslam och konstgödsel som kryddar jordarna med det hälsoskadliga ämnet kadmium. Istället använder ekobönderna andra lösningar.

Det finns en lång rad smarta lösningar som ekobonden tar till för att hantera skadedjur, svamp och ogräs. En del släpper loss skalbaggar som äter upp skadedjuret, andra kör med falska parningsdofter som förvirrar skadedjuret. Men framför allt så väljer ekobönderna tåligare växtsorter och odlar dem på olika platser från år till år. Det gör att risken för angrepp minskar.

Ekobönderna tar hand om skiten

Idag satsar de flesta bönder på antingen djur eller växtodling. Det kan ge problem för miljön. Bonden som bara har djur behöver då foder från annat håll, eftersom det inte odlas på den egna gården. Till exempel från Sydamerika, där regnskog huggs ned för att vi i den rika delen av världen ska få billigt foder till vår boskap. Bonden som bara odlar grödor behöver näring, eftersom det inte finns gödsel från djuren. Det löser de flesta bönder genom att köpa industriellt tillverkat konstgödsel. *Kruxet är att konstgödsel är en riktig klimatvärsting, som dessutom förorenar världens åkrar med mer kadmium, ett ämne som ökar risken för benskörlighet och njurskador.*

Varje år får svenska staten betala fyra miljarder kronor på grund av de benfrakturer som kadmium i maten orsakar.

Ekobonden gör tvärtom. Konstgödsel är bannlyst. Istället satsar ekobonden ofta på både djur och odling, vilket gör att djuren får den mesta maten från den egna gården. Sedan använder ekobonden djurens gödsel som växtnäring. Ett kretslopp helt enkelt, där näringen cirkulerar på gården.

Skadligt slam sprids inte på ekogården

Det är också populärt att sprida slam från reningsverken på åkrarna. Det kan låta bra att även människans bajs ska bli näring. Men slammet kommer inte bara från våra toaletter. Det kommer också från tvätt- och diskmaskiner, badkar och duschar och en del industrier och sjukhus. Därför innehåller slammet oroväckande höga halter av ämnen som kadmium, PCB, dioxiner och bromerade flamskyddsmedel. Ämnen som varken är bra för naturen eller människans hälsa. Ekobonden säger nej tack till avloppsslam.

Färre skadliga ämnen i ekomaten

Men hur kan då den ekologiska maten i enstaka fall innehålla giftrester? Det har vi ju sett i dagstidningarna. Bekämpningsmedel

stannar inte på åkrarna. De sprids med vatten och vind. Idag finns rester från kemikaliejordbruket i princip överallt. I sjön bredvid din sommarstuga, i vårt dricksvatten, ja till och med i regnet. Bönder kommer så klart inte undan varken regnet eller vinden. Och tungmetaller som kadmium finns i jordarna, både naturligt och på grund av till exempel avgaser, konstgödsel och avloppsslam. Därför kan tungmetaller hittas i mat som odlas i jorden. Skillnaden är att ekobönderna inte tillför nya gifter till jorden, vilket kemikaliejordbruket gör.

Det är helt enkelt svårt att komma undan gifter i en förgiftad värld. Däremot kan du hitta mat som innehåller betydligt färre skadliga ämnen. Eller inga skadliga ämnen alls. Och det är den ekologiska maten.

Hjälp oss att efterfråga mer eko - Naturskyddsföreningen arbetar för att politikerna och matbranschen ska satsa mer på det ekologiska jordbruket. Hjälp oss att öka trycket! Välj ekologiska varor nästa gång du handlar!

Hälsörörelsen (HR) som jobbat med detta sedan 1940 - talet, ställer sig helt bakom Naturskyddsföreningens upprop - de är stakare idag än vad HR är men vi strävar mot samma mål.

RED



✿ Vi stödjer Hälsörörelsen och dess medlemmar ✿ Vi stödjer Hälsörörelsen och dess medlemmar ✿ Vi stödjer Hälsörörelsen och dess medlemmar

AB VISBY **HÄLS KOST** ANNO 2003
Cikoria - Ekologisk matbutik

Söderväg 6, 621 58 VISBY • 0498-240083
www.visbyhalsokost.se



✿ Hitta vad ni behöver här! ✿

Kosttillskott
anpassade
för vegetarianer
och veganer

Egen svensk tillverkning
helhethalsa.se

HELHETHALSA
ett naturligt val

Du får
5% rabatt
hos oss om du är
medlem i SVF och
Hälsöfrämjandet

MACA

Gryningen
Stockholms ekologiska hälsobutik

Folkungagatan 68, Stockholm
08-641 27 12

Du som **inte** redan **har fattat** vid det här laget



Jag har sedan jag för ca två år sedan valde att bli vegetarian fått försvara mitt val att inte äta kött. För det tycks alltid finnas ett "men". Som, men proteinet och men bönderna och men vadå miljön, jorden kommer att gå under lite titt som tätt ändå enligt något hittepåfolk. Men, oavsett hur duktigt jag besvarar dessa men känns det alltid som att man inte riktigt vill lyssna och i slutändan får jag oftast ett "men det är ju så gott" och "jag kan inte leva utan kött". Och då handlar det ju snarare om karaktär, bekvämlighet och ignorans som man försvarar med ett gäng haltande motargument. Jag kan köpa att man vill äta från djurriket, men varför hyckla.

Men hos många har polletten trillat ner, eller åtminstone delvis, så man myntar "meat-free monday" och reaktionerna är blandade. En del blir fullkomligt rasande och menar att barnen på skolorna lider av näringsbrist på måndagar och jag blir rädd för hur ovetande vuxna människor faktiskt är när det kommer till näring och barn och allt annat här i världen. En annan del använder sig av dessa köttfria måndagar som en slags snuttefilt som på något sätt ska okeja det faktum att man väljer fel resterande sex dagar i veckan.

Sa hon fel? Ja, det sa jag och här kommer lite belägg, eller ska jag säga kött på benen kanske: Att föda upp djur som mat är den främsta orsaken till förorening i luft och vatten, det orsakar mer förorening än alla fordon, i hela världen, tillsammans. Det är ansvarigt för 51 procent av växthuseffekten, det är den största anledningen till att regnskogen skövlas i Amazonas. Det är också främsta anledningen till att djurarter dör ut.

Varför? För att metangas, som kommer från djur är 86 gånger mer destruktivt än CO2 som kommer från fordon. 45 procent av all jordens mark ockuperas av jordbruk och 30 procent av all världens vattenkonsumtion förbrukas i jordbruk. 80 procent av all antibiotika som säljs i USA går till jordbruk och 50 procent av allt ätbart som odlas i världen går till jordbrukets djur. Samtidigt som en miljard människor hungrar och törstar varje dag.

Hur kan man inte tycka att bidragande till detta är fel, är för mig ofattbart. Och för den som inte redan fattat vid det här laget att vi lever långt över jordens resurser, behöver fatta nu. När man däremot framställer ätbara produkter som inte kommer från

djurriket, det vill säga majs, bönor, potatis, rotfrukter och så vidare används 16 gånger mindre mark, 13 gånger så lite vatten och 11 gånger mindre olja, vilket medför 50 procent mindre utsläpp. Så hur vore det om man vände på steken och körde 6-1 diet? Och vi kan hyckla med ekologiskt kött och närodlat och tro att vi gör rätt, vi kan sopsortera, åka kommunalt, cykla och inte låta kranen stå på och det skulle göra en mycket liten skillnad, om kanske hundra år, Men vi kan välja bort köttet och göra mycket stor skillnad, idag.

Deniz Fryksell - Med en lev och låt leva - filosofi som tror som Lejonkungen att, you should never take more than you can give in the circle of life.

**PUBLICERAT I SUNDSVALLS TIDNING
2015-12-05**

medlemmar ☆ Vi stödjer Hälsörörelsen och dess medlemmar ☆

**Bragg • organic, ofiltrerad,
rå äppelcidervinäger med
den unika "mamman"**



Den unika "mamman" kan endast hittas i raw ofiltrerad äppelcidervinäger och är egentligen den hälsosamma delen av äppelcidervinäger.

Bragg äppelcidervinäger är full av kryddig äppelcidervinäger, naturligt välsmakande.

Bättre Hälsa AB
www.vitaminer.nu

LOOK GOOD • FEEL GOOD

EKOLOGISKT &
annorlunda

Naturligtvis
Stationshuset Hälleks

TEL. 0510-54 0730

www.naturligtviswebbutik.se

Soja bra i klimakteriet

Sojabönor har länge ansetts vara bra för kvinnor i klimakteriet eftersom de tros skydda mot benskörhet, och nu kommer ny forskning från University of Hull i England som bekräftar tesen. Nyckeln tros ligga i sojabönans isoflavoner, en organisk förening som liknar östrogen. Forskarna studerade förändringar i kvinnornas skelett och den goda effekten uppmättes vid ett dagligt intag av 30 g sojaprotein, med 66 mg isoflavoner. Den mängden isoflavoner är vanlig i en typisk östasiatisk diet jämfört med västerländsk diet, där man bara får i sig 2-16 mg. Sojabönor finns i många former; från bönor till tofu och sojakorvar. Prova till exempel att byta ut köttfärs mot sojafärs. Minst lika gott! (www2.hull.ac.uk).

Farliga kemikalier finns i svensk mat

- skandal nr 2 informerade media om den 23 mars 2016

Många av världens farligaste bekämpningsmedel förekommer i livsmedel i Sverige, trots att de är förbjudna i hela EU. Men trots att Livsmedelsverket (LV) i sina stickprovskontroller hittat rester av dem även från europeiska odlingar har myndigheten inte slagit larm, visar en granskning som gjorts för boken Miljödieten i samarbete med SR Ekot. Detta eftersom halterna inte överskrider gränsvärdena. Totalt rör det sig om 150 fall de senaste 5 åren, bl. a i apelsiner från Spanien, olivolja från Grekland, äpplen från Belgien, vindruvor från Grekland och gurka från Holland. Men utvecklingen går åt rätt håll enligt LV och antalet fall minskar som innehåller så höga nivåer att de är skadliga för konsumenterna. Om vi håller oss till övervakning av gränsvärden. så har det minskat drastiskt sedan 2009 säger statsinspektör Petra Fohgelberg till Ekot.

Dessa kommentarer, är enligt Hälsorörelsen inte relevanta ur folkhälsosynpunkt. Redan under 1970-talet var gränsvärdena alltför högt satta. Inte hälsoanpassade, utan hänsyn hade tagits till producenternas ekonomi (vinst). Skillnaderna mellan de olika länderna var stora, Ungern t.ex. hade 50% lägre nivåer på vissa produkter i motsats till Sverige. Hälsorörelsen kunde inte acceptera att svenska myndigheter trodde att gifterna var ofarligare i Sverige. Man bör generellt vara kritisk mot gränsvärden, då de ofta tagits hänsyn till andra faktorer än hälsa och miljö.

Hälsorörelsen har därför bl.a. skrivit till regeringen - både förra och nuvarande, om gifter i vår vardag.

Det är nu dags att gå från ord till handling - ge konsumenterna ett mer giftfritt samhälle, inom rimlig tid, så att barn-och barnbarn kan leva i god hälsa i framtiden.

Varför gör inte politiker och myndigheter mer för att skydda både människors hälsa och miljö? Samhället har tidigare klarat sig bra utan alla de kemikalier som nu sprids i allt snabbare takt och som förorsakar allt mer sjukdom och miljöförstöring. Det är försiktighetsprincipen som ska gälla, enligt er politiker - men steget är långt till snabb och aktiv handling. Det är dags att sätta ner foten nu och kräva en noggrann redovisning av hur alla nya kemiska medel kan påverka hälsan och miljön, både kort- och långsiktigt, de ska stoppas innan de

kommer ut i samhället för användning,

Sätt stopp för alla nya kemiska ämnen nu som smygs in i vår vardag, i kläder, sprayer, livsmedel och på åkrarna m.m. Barn och barnbarn ska inte hela livet behöva vandra runt med mängder av skadliga kemiska ämnen i kroppen för att industrin och odlare inte tar sitt ansvar. Dessa fokuserar mer på att snabbt tjäna pengar och blundar för giftfri kvalitet, utan hänsyn till människors och jordens hälsa. Redan nu kan spädbarn ha 46 tvivelaktiga kemikalier i blodet vid födseln enligt provtagningar. Detta är helt oacceptabelt!

Mot bakgrund av ovan sagda anhöller Hälsorörelsen om;

att - det skall vara slut med all tveghänsenhet och okunskap - gå från ord till handling - det brådskar,

att - myndigheterna anammar försiktighetsprincipen fullt ut och kräver skärpning inom all tillverkning av livsmedel, leksaker, kläder, skönhetsprodukter m.m,

att- extra resurser sätts in för att öka forskningen och kontrollerna, samt kräva redovisning av hur alla nya kemiska medel kan påverka hälsan och miljön, både kort- och långsiktigt,

att - dessa åtgärder ska införas både på svenska och importerade produkter,

att - regeringen ställer extra medel till förfogande för nödvändig forskning, ompröva gränsvärdena, ökade kontrollåtgärderna, skärpa lagstiftningen och bredda information till konsumenterna.

Skadliga kemikalier - i odlingslandskapet, i skogarna, i livsmedlen, i alla vardagsprodukter, och i "skönhetsprodukter" m.m. - är ett allvarligt hot mot vår miljö och människors - och jordens hälsa.

Matvaror som säljs i Svenska butiker inne-

håller rester av bekämpningsmedel som har förbjudits i EU. Gifterna kan vara hormonstörande och cancerframkallande och är farliga även i små doser

Ananas från Costa Rica och Zimbabwe.

Apelsin från Egypten, Israel, Spanien, Sydafrika och Zimbabwe.

Aubergine från Bangladesh, Indien, Jordanien och Turkiet.

Basilika från Thailand och Vietnam.

Chilifrukt från Indien, Kambodja, Thailand och Turkiet.

Jordgubbar från Egypten och Marocko.

Gojibär från Kina.

Granatäpple från Indien.

Grapefrukt från USA.

Gurka från Holland och Jordanien.

Kiwi från Kina.

Mandarin från Turkiet.

Melon från Brasilien.

Paprika från Jordanien, Marocko och Turkiet.

Persika från Italien och Sydafrika.

Plommon från Israel.

Potatis från Spanien.

Päron från Argentina, Sydafrika och USA.

Ris från EU, Grekland, Indien, Irak, Italien, Pakistan, Surinam, Thailand, Tyskland och Vietnam.

Russin från Turkiet.

Salladslök från Thailand

Stjälkselleri från Vietnam.

Tomat från Marocko.

Vindruvor från Argentina, Brasilien, Grekland och Turkiet.

Ägg från Sverige (en uppfödare hade använt nikotin för att få hönan att värpa snabbare).

Äpple från Argentina, Belgien, Brasilien, Chile, Frankrike, Italien, Nya Zeeland, Polen, Spanien, Sydafrika och USA.



Skolmatslyftet hade till en början Susanna Almström anställd på 40 % för att driva vidare och utveckla projektet. Till hösten kunde man öka den procentgraden till 50 % då Sundsvall valde att köpa in projektet på två skolor. Mycket positivt för Skolmatslyftets spridning.

Skolmatslyftet, kort rapport

En sockersmart skola 2015

I början av året så införde Skolmatslyftet – En sockersmart skola ett samarbete med En sockersmart generation, ett projekt som Korpen står bakom. Projekten har hjälpt varandra på många plan, bl.a. med kontakter och sockerskolor ute på skolorna. Där Skolmatslyftet inte har hunnit med har "En sockersmart generation" tagit vid. På så sätt har man lyckats bearbeta hela skolans verksamhet vilket har gynnat båda projekten, verksamheten har blivit mer genomarbetad. Samarbetet fortsätter 2016.

Under 2015 kom det in nya skolor och förskolor. Idag innefattar projektet 11 objekt och man täcker nu allt från förskolan till gymnasium, precis det man hade som mål inför det nya året.

De förskolor och skolor som nu ingår i projektet är följande;

Förskolor:

Gladan – 4 avdelningar (Haninge kommun)
Talgöxen – 5 avdelningar (Haninge kommun)
Gudö – 6 avdelningar (Haninge kommun)

Låg och mellan:

Svartbäcksskolan f-6 (Haninge kommun)
Murgårdsskolan f-6 (Sandviken kommun)
Vendelsömalmskolan f-6 (Haninge kommun)
Granloholm skola f-6 (Sundsvall kommun)
Sticksjö skola f-6 (Sundsvall kommun)

Högstadiet:

Vendelsöalm (Haninge kommun)
Murgårdsskolan (Sandviken kommun)

Gymnasium:

Fredrik Bremer (Haninge kommun)

Året har handlat mycket om att utveckla arbetet och pedagogiska metoder på de skolor som fanns med redan 2014, samt bygga upp verksamheten på de nya förskolorna,

skolorna och gymnasiet. Susanna har också tillsammans med lärare försökt att hitta metoder för att implementera Skolmatslyftets syfte i de vanliga ämnena, samt hitta metoder för att jobba med Skolmatslyftet under fritidsverksamheten.

Susanna har kontinuerligt träffat de olika arbetsgrupperna och supportat både pedagoger, lärare och kockar/kokerskor för att hitta bästa möjliga metod och pedagogik för just den skolan. Alla skolor ser olika ut, dels pga. ålder på barnen och dels på miljö, kök och pedagogers möjligheter och engagemang.

Alla skolor har fått ex antal sockerskolor, både för elever, pedagoger och föräldrar. Det har också utbildats sockersmarta smoothieambassadörer på flera utav skolorna.

Skolmatslyftet har under året gett stora resultat. Samtliga förskolor och skolor vittnar om att grönsaksätandet har ökat markant, sockerkonsumtionen har sjunkit och på några utav skolorna är sockret i princip helt bortplockat. Man har också kunnat vittna om övriga positiva livsstilsförändringar hos både en del elever och personal, ringar på vattnet.

GIH gjorde också en studie under året på projektet där man jämförde två klasser från Svartbäcksskolan med två klasser i samma kommun som inte är med i projektet. Resultatet blev mycket positivt och man kunde tydligt se att Skolmatslyftet – En sockersmart skola även sådde frön hos eleverna att leva hälsosamt inom övriga livsstilsområden.

Resultat (korta versionen)

Eleverna på skolmatslyftets skola drack signifikant mindre läsk, åt oftare mörkt bröd och de konsumerade mindre chips, popcorn etc. Signifikanta resultat uppmättes också på elevernas upplevda miljö i skolmatsalen. Eleverna på skolmatslyftets skola upplevde större trygghet genom att de vuxna oftare åt tillsammans med barnen samt att barnen

själva upplevde en större trygghet i skolmatsalens miljö. Matköen upplevdes gå snabbare och bordsgrannarna uppförde sig bättre under måltiden. Hos kontrollgruppen uppmättes en signifikant skillnad där eleverna upplevde i större utsträckning att man åt med någon man kände jämfört med eleverna på skolmatslyftets skola. Resultaten påvisade också skillnader i grad av fysisk aktivitet, där eleverna i skolmatslyftet i större utsträckning skattade sig komma upp i 60 minuter fysisk aktivitet per dag. Med tanke på skolmatslyftets syfte att öka konsumtion av frukt- och grönsaker var även den skillnaden påtaglig även om det inte blev signifikant.

Slutsats

Studien har genererat intressanta resultat som kommer vara till nytta för framtida projekt både genom skolmatslyftets fortsatta utveckling samt andra liknande projekt. *Trots kort tid och en relativt liten grupp har skolmatslyftet visats ge resultat på alla områden som fysisk aktivitet, kostvanor och upplevd miljö i skolmatsalen. Att studien påvisat positiva resultat gör att vi kan se att skolmatslyftet gett effekt och vi kan förbättra elevernas hälsovanor och kunskaper genom att arbeta på det här sättet. Vi kan därför förespråka interventionen på fler skolor och sprida budskapet för att få fler att jobba med detta på alla plan. Det är ett viktigt ämne att lyfta i dagens samhälle med eskalerande barnfetma, enorma sockerkonsumtioner och en mer stillasittande livsstil i olika kombinationer.*

Hela studien kan ni läsa i länken nedan:
<http://gih.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A874264&dsid=7193>

Susanna Almström är projektledare Skolmatslyftet – En sockersmart skola.

Vegoforum 2016

Lördagen den 5 mars på ABF-huset, Sveavägen 41 i Stockholm var det åter dags för VEGOFORUM, som är en mötesplats för alla som vill diskutera och lära sig om animalieindustrins konsekvenser för människa, djur och miljö och vad det finns för fördelar och möjligheter med en mer vegolivsstil. Med Vegoforum vill SMMI (Svensk mat- och miljöinformation) och ABF ge allmänheten en chans att få information om vegetarisk mat – såväl praktiskt som kunskap om vegoprodukter när det gäller miljöfrågor, djuretiska frågor, hälsofrågor, rättvisefrågor och samhällspolitiska frågor. Med Vegoforum vill SMMI skapa ett kunskapslyft!

Temat för VEGOFORUM 2016 var "Vego var dag". Det råder inte längre några tvivel om att animalieindustrin har långtgående negativa konsekvenser för djur, människor och miljö. Frågan har seglat upp både på den politiska dagordningen och vid middagsborden under de senaste åren. Trots detta äter vi idag mer kött än någonsin i Sverige. Därför måste vi fortsätta att sprida kunskapen om animalieindustrins negativa påverkan på djur, människor och miljö och om de positiva följderna övergången till vegetarisk kost kan ge.

Vilken är den samlade kunskapen idag? Hur kan den användas och hur används den redan? Hur blir vi som privatpersoner vassare vegoförespråkare? Hur blir vår vardag mer vego och hur kan vi inspirera andra? Hur driver vi kampen vidare? Många olika föreläsningar, workshops och samtal fanns att välja på under dagen. Vill du veta mer om dessa gå in på www.vegoforum.se. Bland de 19 utställarna kan t.ex. nämnas Djurens rätt, Gröna kassen, Matmagasinet Vego och Veganföreningen.

Svenska Vegetariska Föreningen (SVF) och Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) deltog som utställare. SVF:s Linda Mathiasson och Ewa Sangwall delade ut VEGETAR/HÄLSOFRÄMJAREN och annat informationsmaterial. RHF:s Elba Pineda Gustafsson delade bland annat ut information om höstens fjällvandring i Härjedalen. Elsy Olofsson hade en mycket uppskattad avsmakning av fyra sorters groddar och tre sorters fröknäcke. Vi hade också med vår tävling "Vad finns i flaskorna?". Här gällde det att tippa rätt på olika baljväxter och frön.



Sverige och Sida bör stötta de fattigaste människorna i världen - att lägga om till ekologisk odling

Det gäller att stoppa kemi – och utsädesföretagens hänsynslösa marknadsföring till de fattiga länderna i Afrika och Asien. Man lurar på och subventionerar länderna, för satsning på mer konstgödsel och gifter till många länders jordbruk. Dessa länder behöver nu stöd och hjälp för att satsa på ekologisk odling och bli oberoende av dessa "marodörer". Sverige och Sida kan här göra en stor värdefull insats. Se t.ex. Malawia.

"Malawi, ett land som inledde ett massivt subventionsprogram med kemiska gödselmedel för några år sedan, är nu på gång att genomföra agroekologi. Då gynnas mer än 1,3 miljoner av de fattigaste människorna, när avkastningen för majs ökar från 1 ton/ha till 2-3 ton/ha". Rapporten pekar också på att projekt i Indonesien, Vietnam och Bangladesh uppnått 92% minskad användning av insektsmedel för ris, vilket leder till betydande besparingar för fattiga bönder. Mer kunskap kom att ersätta bekämpningsmedel och gödningsmedel. Detta var en vinnande satsning, och jämförbara resultat finns i överflöd i andra afrikanska, asiatiska och latinamerikanska länder, som de oberoende experterna noterar. Detta tillvägagångssätt vinner terräng också i utvecklade länder som USA, Tyskland och Frankrike", sa De Schutter.

SAXAT RED.

Havsnivåerna stiger mer än tidigare

Havsnivåstigningen på 1900-talet var kraftigare än vad den varit de senaste 2 800 åren, enligt en ny studie – som har 95 procents säkerhet vad klimatforskaren Bob Kropp uppger till Washington Post. Under 1900-talet steg havsnivåerna med 14 centimeter enligt studien, vilket motsvarar 1,4 millimeter per år. Dagens är 3,4 millimeter per år enligt Nasa. /TT



Professorer "får en tillrättavisning"!

Tidigare i år så skrev ett antal SLU - professorer "att ekologisk odling skulle få negativa effekter på livsmedelstillgången i världen" i SvD, och nu i mars kom professor Thomas Kätterer med ett liknande inlägg. De fortsätter år efter år att kritisera ekologisk odling trots att det finns otaliga exempel på motsatsen. Är man professor så borde krav på saklighet vara extra stor. RHF som arbetat med dessa frågor och stött Biodynamiska föreningens arbete och följt deras projekt i bl.a. Indien och andra länder som visar att, småbrukarna får bra skördar, blir självförsörjande, använder inga kemikalier och blir inte "slavar" till de multinationella utsädesföretagen. Med GMO - utsäde (som vissa SLU professorer stödjer) får man inga frön efter skörd, utan måste köpa nytt varje år. Hälsoörelsen har med stöd av Biodynamiska föreningen, under årtionden fört fram och krävt att Sida i Sverige, med stöd av politikerna skulle uppmärksamma detta och rikta jordbruksstöd till småbrukarna och inte till att bygga upp industrijordbruk och djurfabrik. Dessa är förödande för djurs och för människors hälsa och vår miljö. Nu visar en FN rapport hur fel dessa professorer och alla andra hade som förordat och

förordar stordrift med konstgödsel, gifter och GMO.

Eco-Farming kan fördubbla livsmedelsproduktionen på 10 år. Redan i mars 2011 markerade FN värdet av ekologisk odling och skrev: "Småskaliga jordbrukare kan fördubbla livsmedelsproduktionen inom 10 år i kritiska regioner med hjälp av ekologiska metoder. Detta redovisades i en ny FN-rapport som baserade sig på en omfattande genomgång av den senaste tidens vetenskapliga litteratur. Studiens slutsats visar en fundamental förändring mot agroekologi som ett sätt att öka livsmedelsproduktionen och förbättrar situationen för de fattigaste. "För att föda 9 miljarder människor år 2050, bör vi snarast göra de mest effektiva jordbruksmetoder tillgängliga", säger Olivier De Schutter, FN:s särskilde rapportör om rätten till mat och författare till rapporten. "Dagens vetenskapliga bevis för att agroekologiska metoder minimerar användningen av kemiska gödningsmedel för att öka livsmedelsproduktionen, där de hungriga bor, speciellt i ogynnsamma miljöer". *Agroekologi är ekologisk vetenskap till utformningen av jordbrukssystem som kan hjälpa till att sätta stopp för livsmedelskriser*

och utmanar fattigdomen. Det ökar jordarnas produktivitet och skyddar grödor mot skadedjur genom att förlita sig på naturmiljön, såsom nyttiga träd, växter, djur och insekter "Hittills har agroekologiska projekt visat en genomsnittlig ökning med 80% avkastning i 57 utvecklingsländer, med en genomsnittlig ökning på 116% för alla afrikanska projekt. De Schutter säger: "Nya projekt som genomförts i 20 afrikanska länder visade en fördubbling av skördarna under en period av 3-10 år".

"Konventionell odling bygger på dyra insatsvaror och bränslen och är ömtålig mot klimatförändringarna och inte motståndskraftig mot klimatchocker. Det är helt enkelt inte det bästa valet längre i dag", betonar De Schutter. "En stor del av det vetenskapliga samfundet erkänner nu de positiva effekterna av agroekologi vid livsmedelsproduktion, och vid klimatförändringar - och detta är vad som behövs i en värld med begränsade resurser.

Denna korta sammanfattning av hur viktig ekologisk odling är för både i - som U-land är en viktig tankeställare för både bönder, politiker och professorerna på SLU.

KURT SVEDROS



RABATTFÖRMÅNER TILL MEDLEMMARNA

Korrigeringar Rabattguiden nr 2-2016. Läs hela i Vegetar 1-2016.

Observera! Ej på redan rabatterade varor

Under butiker:

Olssons sjukvård & Hälsokost Ystad
Cikoria Hälsokost & Egenvård
Végétale Scandinavie

Radera butiken, existerar inte längre

Ändra till Visby Hälsokost (Cikoria) Ta bort Endast på livs Ändra till 5% rabatt

Ta bort namnet Végétale Scandinavie på andra raden. Ta också bort "Sundsvall" och "060-12 40 65" på rad 2. Däremot ska www.greenmama.se, internetbutik vara kvar.

Under Egenvård

Lägg till:

Sundhetskompagniet - massage, Kungsholmsgatan 40, Stockholm, 073-747 00 20, www.sundhetskompagniet.se, 10% rabatt



Böcker till bra pris!

SKÖNA MAGKÄNSLOR

Olle Haglund
Fakta om den livsviktiga probiotikans hälsoeffekter. Häfte, 49 sid. Beställ. nr B 152

Pris (15:-) 10:- + porto

ALOE VERA

Granskad av Karl-Otto Aly
Häfte på 34 sidor om hur du håller dig frisk med Aloe vera. Beställ. nr 159

Pris (15:-) 10:- + porto

GRÖN SKOLLUNCH

Hälsokostrådet i samarbete med SVF/Anna-Lisa Stenudd
Recepten från tävlingarna "Bästa gröna skollunch". Storköksrecept men kan med fördel även användas vid stora vardagsmiddagar eller andra evenemang. Ett tips är att 8-portionersrecepten går utmärkt att halvera eller dubbla. 48 sid. Beställ. nr B 146

Pris (65:-) 50:-



GREEN

Gröna smaker för barnfamiljen Johanna Kalén Ståhl
92 sidor, häftad
I GREEN, gröna smaker för barnfamiljen får du ta del av härliga recept på gröna, fräscha och sunda frukostar, mellanmål, varmrätter, bakverk, efterrätter, tillbehör, sallader och antioxidantrika shotar. Boken har också ett lättförståeligt kapitel om grön näringslära. Beställ. nr B 171

Pris (175:-) 155:- + porto



EGENVÅRD

Dr Carl-Otto Aly & Dr. Bertil Juneby
269 sidor, inbunden.
En guide till alternativa, komplementära och integrativa terapier.
Boken kan läsas från pärm till pärm, men ska i första hand användas som uppslagsbok när man vill ha komplementärmedicinska råd om olika sjukdomar.
Boken är en utökad upplaga av dr Alys bok "Tallmogårdens väg till hälsa".
Beställ nr B170

Pris (85:-) 70:- + porto



Hälsorörelsen arbetar med projektet: "Frisk i naturen, gröna hälsoargument baserade på fakta". Där får du goda råd om vad naturen kan bidra med - en kostnadsfri, biverkningsfri, ständigt tillgänglig medicin direkt "utanför husknuten". Naturen kan hjälpa till vid bl. a. stresshantering, smärtlindring, depressioner och mental återhämtning i enlighet med mycket forskning under senare år. Beställ häftet via svf@vegetarian.se eller ring 08-702 11 16.

Pris (10:-) 5:- + porto

RIKTIGT NÄRINGSINTAG & GOD MUNHYGIEN - FÖR BÄSTA HÄLSA

Magnus Nylander, medicine doktor och tandläkare.
Våra läkemedel kostar samhället över 30 miljarder per år! Kostnaden för de biverkningar dessa läkemedel förorsakar är faktiskt i samma storleksordning! Den totala årliga notan för användningen av läkemedel i Sverige blir därmed över 60 miljarder! Ett riktigt näringsintag och en god munhälsa är grundläggande för hälsa och välmående.

Beställ nr B174

Pris (90:-) 80:- + porto



NY BOK

Priserna inom parentes gäller dem som inte är medlem i Svenska Vegetariska Föreningen SVF eller Riksförbundet Hälsofrämjandet RHF.

Vill du beställa: Ring eller mejla din beställning till kansliet. OBS! Till alla priser i boklistan tillkommer porto. Vi skickar faktura tillsammans med leveransen. Hör gärna av dig om du undrar över något.



VEGETARISK BARNMAT

Elsa Laurell
(Laktovegetariska matsedelsförslag för barn under 2 år)
Beställ. nr B 103
Pris (40:-) 30:-



REUMATISM KOSTÄNDRING KAN HJÄLPA VID REUMATOID ARTRIT

Alf Spångberg
Boken beskriver hur och varför glutenfri vegandiet är bra vid ledgångsreumatism. Boken har också bra information till alla som vill lägga om sina matvanor. Den innehåller även mycket fakta kring olika födoämnen och deras betydelse för hälsan. Beställ. Nr B 173

Pris (70:-) 50:- + porto



SPÄNNANDE GRÖNA RÄTTER

Hälsokostrådet
Beställ. nr B 134

Pris (30:-) 20:- + porto

Vill du beställa?
Ring (fredagar, övriga dagar telefonsvarare)
eller maila, se nedan.
Vi skickar faktura tillsammans med leveransen.