



VEGETAR

Hälsofrämjaren



Nr 3 | 2021 | HÄLSORÖRELSEN I SAMVERKAN | SVENSKA VEGETARISKA FÖRENINGEN | HÄLSOFRÄMJANDET | Pris: 25:-

Den gröna vägen ur kriserna

Sid 2

Världens största kostexperiment och dagens pandemi

Sid 3

Bästa grödorna för att klara proteinskiftet

Sid 8

Följ oss på:

www.vegetarian.se

www.halsoframjandet.se



Foto: Azgan Mjeshtri, Unsplash

Friluftsliv med naturens skafferi och mer grönt på tallriken

LEDARE

Den gröna vägen ur kriserna

CORONA, SKOGSBRÄNDER OCH ÖVERSVÄMNINGAR är vad som har präglat nyhetsflödet nu under sommaren. Är vi på väg mot jordens undergång? Det kan ju verka så då alla på något vis är drabbade. Visst är det en global hälso- och klimatkris som vi aldrig upplevt tidigare, men det finns hopp och ljusglimtar.

Vi kan kalla det den gröna vägen. Vegetarisk kost och plantering av träd är två viktiga komponenter för att stoppa den utveckling vi har idag. Till det ett energisystem som bygger på vätgas, där sol-, vind- och vattenkraft är energikällor, alla med sitt ursprung från solen, och som kan omvandla vanligt vatten till vätgas, som sedan kan bli till elektricitet. Ett helt slutet system där restprodukten är vanligt vatten.

Förutom att minska utsläppen av växthusgaser är det viktigt att plantera så mycket träd som möjligt. De är naturliga fångare av koldioxiden från atmosfären som omvandlar den till kolhydrater i form av cellulosa. Idag kan alla som vill kompensera sitt CO2-avtryck genom att betala en summa för trädplantering. För en bensinbil som kör 1500 mil per år räcker det med 843 kr enligt VI-skogens klimatkalkylator.

Viktigt är också att minska skogsbränderna. De utgör faktiskt ca 40 % av all koldioxid som tillförs atmosfären varje år. Det är i och för sig något naturligt som skett långt innan människan började bränna kol och olja, men det skulle givetvis ha en effekt ändå.

Vad vi äter kan som de flesta vet också ha en stor betydelse, och det både för klimatet och vår hälsa. Avskogning för att producera soja, majs och spannmål i monokulturer för att föda svin och nötkreatur är ett enormt slöseri på resurser och bidrar till stora klimatutsläpp och ohälsa.

Den ohälsa som dagens västerländska kost, med betoning på animaliska födoämnen och raffinerade produkter med allehanda tillsatser, har under mer än hundra år gjort människor till slavar under läkemedel för att ta bort riskfaktorer och symptom från de vällevnadssjukdomar den skapar.

Vi kan också konstatera att den typen av kost spridit sig som en pandemi runt om i världen de senaste 70-80 åren. Man kan tycka att det är märkligt att ingen reagerat, men det är som med grodan som stannar kvar i kastrullen tills den blir kokt om vattnet sakta värms upp.

På tal om pandemi så finns det mycket som talar för att de allvarliga härjningar vi sett de senaste åren när det gäller covid-19 till stor del beror på många människors sårbarhet orsakad av felaktig kost, för lite motion och stressig tillvaro. Det har skapat en befolkning i många länder som till stor del medicineras för livsstilssjukdomar.

I det här numret finns en artikel som delvis tar upp detta via en jämförelse med världens största kostexperiment som genomfördes i Danmark 1917-1918 under spanska sjukans härjningar och Covid 19.

Ja, det finns en väg som alla kan ta för att komma ur de kriser vi ser idag – den gröna vägen – men det kräver starkt ledarskap och vilja. Hälsofrämjandet har ända sedan Are Waerland grundade organisationen för över 80 år varit en ledsagare för människor att följa den gröna vägen. Det tänker vi fortsätta att vara. ♦

PEHR-JOHAN FAGER

Ordförande Riksförbundet
Hälsofrämjandet

Vill du annonsera i Vegetar?

Kontakta

Gunilla Åkerlund
0660-29 99 61
gunilla.akerlund@agrenshuset.se



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
Hälsa nr 2, 5, 10 och 12 samt

4 nr av VEGETAR/Hälsofrämjaren

Ansvarig utgivare:
Henrik Sundström



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

Hälsa nr 2, 5, 10 och 12 samt
4 nr av VEGETAR/Hälsofrämjaren

Världens största kostexperiment och dagens pandemi

I boken "I sjukdomarnas häxkittel" av Are Waerland, som gavs ut med originaltitel "In the Cauldron of Disease" 1934, finns i kapitel 22 beskrivet ett av världens största kostexperiment som genomfördes 1917-1919 i Danmark. Det resulterade i att dödligheten minskade när spanska sjukan härjade i stället för att kraftigt öka som den gjorde i övriga delar av världen. Hur lärdomen från det skulle kunna appliceras på den pandemi vi har idag tas upp i den här artikeln.

I början av 1900-talet var dr Max Rubner en av den tidens största auktoriteter inom näringsfysiologi. Han var professor i hälsovårdslära vid universitetet i Berlin och chef för Tyska Rikets hälsovårdsinstitut.

Hans uppfattning var att råg- och vetekli var svårsmält och följaktligen bör ratas av människor och ges åt svinen. Det var också något man gjorde i de flesta länder i Europa. Man tog alltså det mest näringsrika från sädeskornen och gav det till grisarna, medan man tog det vita raffinerade mjölet och bakade bröd.

Enligt Rubner kunde människan inte smälta mer än 31,3 procent av kliets totala torrsubstans av protein och kolhydrater, samtidigt som djuren kunde tillgodogöra sig hela 79 procent. Han kom därför till slutsatsen att det var bättre att äta köttet och fettet av djur som utfodrats med kli än att vi människor skulle äta det.

Men Dr Michael Hindhede, chef för Statens Institut för Näringsforskning i Danmark, var av en helt annan uppfattning, och kunde bevisa det genom olika experiment. De visade att kli kunde smältas lika bra, om inte bättre, av mänskliga varelser än av svin och idisslare. Människan kunde tillgodogöra sig hela 86 % av proteinet och 75 % av kolhydraterna. Hans undersökningar angående

kliets smältbarhet utgör ett av de mest fängslande kapitlen inom näringsläran, men som tyvärr fallit helt i glömska.

Professor G. Wiegner, vid Tekniska Högskolan i Zürich, kom genom egna experiment till samma slutsats som dr Hindhede. Därmed blev han som tidigare varit en av Rubners mest övertygade anhängare, en av hans största motståndare och bidrog i hög grad att omkullkasta hans teorier.

Det store kostexperimentet

Det här en text tagen ur "Häxkitteln", sid 263-265:

År 1917 befann sig Danmark på undergångens brant. I avsikt att tilltappa vartenda tänkbart håll, genom vilket födoämnen skulle kunna införas till Tyskland, inneslöt de allierade makterna Danmark i den tyska livsmedelsblockaden.

Ställningen var förtvivlad. I egenskap av chef för statsinstitutet för näringsforskning i Köpenhamn utnämndes dr Hindhede till "livsmedelsdiktator". Han fick i uppdrag att lösa detta allvarliga problem och han var uppgiften vuxen. Det dröjde inte länge, förrän han fann en väg ur alla svårigheterna.

Hans liv hade lärt honom två ovärderliga fakta:

- 1) att människan med stor fördel kunde leva på ungefär en tredjedel av de äggviteämnena som hon i allmänhet konsumerade;
- 2) att i kliet fanns nästan nio tiondelar av sädeslagens näringsvärde och detta berövades människorna och gavs åt nötkreaturen och svinen. Han visste också genom noggranna kalkyler, vilka inte kunde bestridas, att ett välfött svin behövde precis lika mycket föda som en människa med samma kroppsvikt. I stället för att sätta två tredjedelar av Danmarks befolkning på svältkur förordnade han därför att fyra femtedelar av svinbesätt-

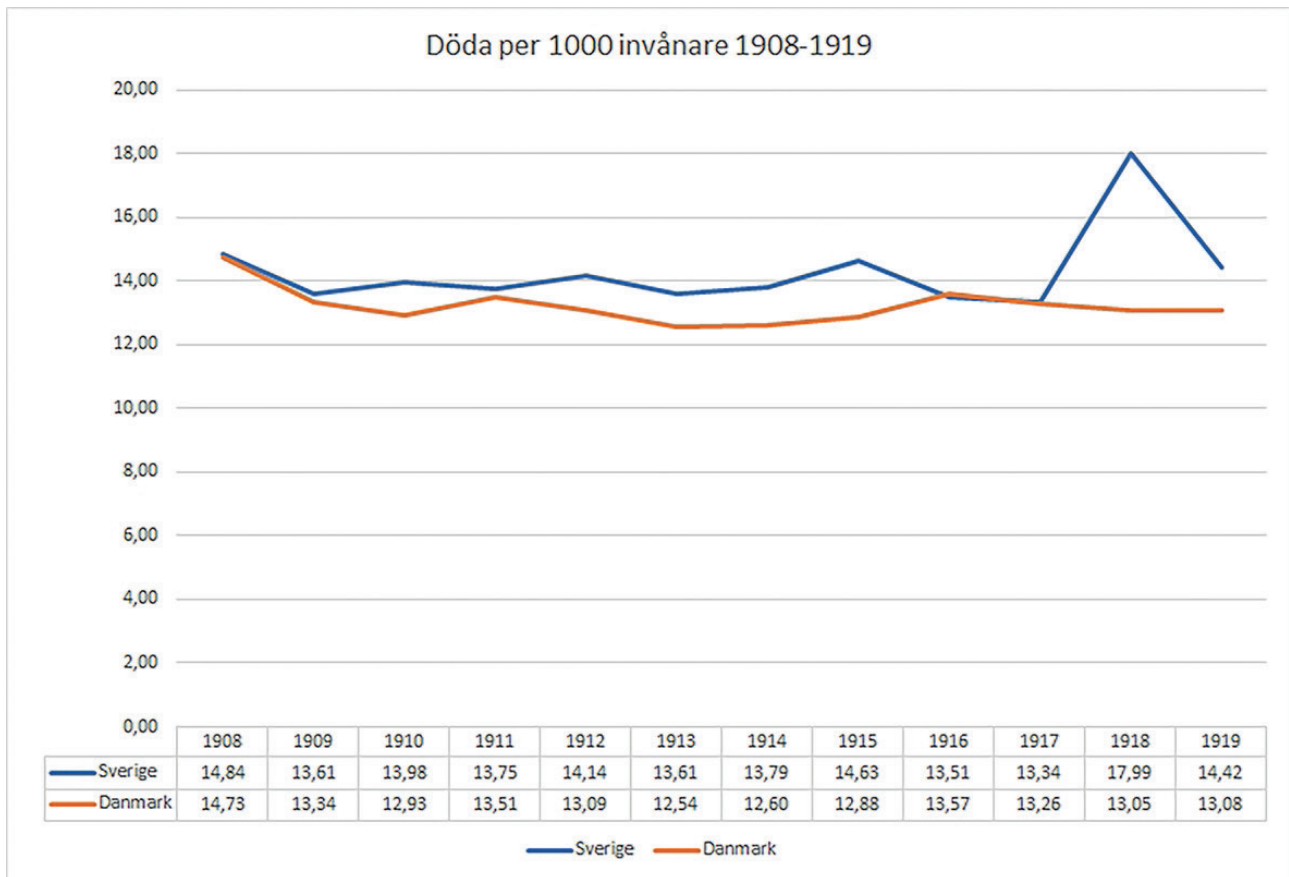


ningen skulle slaktas, och deras föda av kli, potatisskal och gröpe reserveras för folkets räkning.

Dessutom minskade han kornas antal med 34 procent och förbjöd vetekliets användning som föda åt dem. På så sätt lämnades endast 20 svin och 66 kor av 100 kvar att konkurrera med människan om de 800 miljonerna kg säd som återstod för befolkningens försörjning.

Det enda slags bröd man tilläts baka i Danmark detta år var ett grovt rågbröd, i vars ingredienser inte bara hela rågkliet ingick, utan dessutom 15 procent vetekli. Hindhede satte således sitt folk på en kost, som var fullkomligt felaktig enligt den gängs näringsfysiologin, men idealisk enligt hans nya teori.

Och den gjorde verkan. De resultat som denna ytterligt spartanska diet medförde för förhållotillståndet, var i högsta grad märkliga. Dödligheten i hela landet under det första ransoneringsåret, från oktober 1917 till oktober 1918, föll med 17 procent, uppvisande en dödlighetscifra av 10,4 per tusen, den lägsta dödlighet, som någonsin förekommit i något land. Då den förfärliga influensaepidemin nådde Danmark 1918, skördade Hindhede ännu en triumf. Hans land var det enda i hela Europa som inte uppvisade en högre dödlighet under influensa-



Källa: Danska Statistik och SCB

epidemin 1918 än under åren före kriget. Dödlighetsprocenten ökade på grund av denna epidemi i de neutrala länderna, med 24 procent i Norge, 27 procent i Sverige, och i Spanien 46 procent, över dödlighetssiffran för åren 1908-1913. Medan den i Danmark faktiskt föll under dödlighetssiffran för åren 1908-1913.

Följande tabell klarlägger tydligt detta häpnadsväckande faktum för läsaren: Dödlighetsprocenten var per 1 000 individer perioden 1908-1913 (genomsnitt) och 1918.

1. Danmark: 13,3 och 13,1 minskning 2 %
2. Norge: 13,5 och 16,7 ökning 24 %
3. Sverige 14,1 och 18,0 ökning 27 %
4. Holland: 13,6 och 17,1 ökning 26 %
5. Spanien: 23,0 och 33,6 ökning 46 %
6. Schweiz: 15,2 och 19,0 ökning 25 %

Genom sina upptäckter kunde han inte bara rädda danskarna från hungersnöd, sedan de allierade makterna stoppat all import av födoämnen till Danmark, utan även att minska dödlighetssiffran under den svåra influensaepidemi som följde i världskrigets spår, på så sätt bevisandes att kunskap är makt och om den inte är makt, så är den ingen kunskap.

Jämförelse mellan Sverige och Danmark

En dansk dokumentär kring spanska sjukan i Danmark som visades 2018 på SVT/UR (Spanska sjukan dödar de unga) fick mig att kolla upp om Waerland verkligen hade rätt i sin bok när det gällde att dödstalen i Danmark minskade. I dokumentären berättade man nämligen att det var ca 8 000 som dog 2018 av spanska sjukan och att det var en katastrof för samhället.

Visst var det en katastrof och många dog, men det intressanta var att det främst var de mellan 15-34 år där dödligheten ökade. I övriga åldersgrupper minskade dödligheten eller var ungefär densamma 1918. Totalt minskade den med 2,3 % om man jämför 1918 mot medelvärdet för perioden 1908-1913. Motsvarande siffror för Sverige var en ökning med 28,6 %.

Vad har vi lärt oss av detta?

Om det var Hindhedes "näringsexperiment" som var orsaken till att Danmark klarade sig bättre än övriga Europa från spanska sjukans härjningar går givetvis inte att bevisa. Men bevisligen minskade dödligheten och att Hindhede fick gehör för de föreslagna åtgärderna är det nog

ingen tvekan om. Man kan då ställa sig frågan vad som annars var orsaken? Inte berodde det på att Danmark var mer förskonat än Sverige för krigets härjningar, utan snarare tvärt om beroende på livsmedelblokaden.

Idag vet vi att fullkornsbröd innehåller det mesta av vad man behöver när det gäller vitaminer och mineraler, och en hög andel fibrer som stärker tarmfloran. Vi vet också att tarmfloran är viktigt för vårt immunförsvar.

Och nu har vi covid-19

Sedan början av 2020 har vi en ny viruspandemi som sveper över världen. Människor dör i tusentals, men inte i lika hög utsträckning som under spanska sjukan 1917-1918 där det uppskattas att ca 50 miljoner människor dog.

Idag efter snart två års härjningar har ca 4,4 miljoner dött med Corona av de ca 7,9 miljarder på vår planet. Det är 54 gånger färre sett till folkmängden jämfört med spanska sjukan. Och det är "bara" 2,7 % som smittats i världen enligt de officiella siffror som finns.

Det människor dör av i betydligt större utsträckning är livsstilssjukdomar – dryga 33 miljoner varje år enligt WHO:s hemsida. Hit räknas exempelvis hjärtsjukdomar, cancer, KOL, astma och diabetes. Av dessa anses ca 7,2 miljoner vara orsakade av tobaksrökning och 4,1 miljoner av för högt intag av salt.

Hur näringsstatus och livsstil skulle ha betydelse för dödligheten i covid-19 finns det ingen inom skolmedicinen som vågar ta i sin mun, bara att vi generellt har vissa riskgrupper. Att det finns tusentals studier som indirekt visar på hur viktig näringsstatus och övrig livsstil är för att stärka immunsystemet och därmed kroppens skydd mot virus är inte intressant. Idag finns inte heller någon "Hindhede" som kan göra vad man gjorde i Danmark.

Vi har i stället en Folkhälsomyndighet vars ursprung är det gamla Smittskydds-institutet, och som huvudsakligen fokuserar på fysiskt barriärskydd och vaccin. Det är då frågan om att tvätta händerna och att undvika social kontakt, och numer också munskydd i vissa samman-

hang. Men inte ett ljud om att människor ska bygga upp sitt immunförsvar via bättre kost och livsföring. I stället förlitar man sig på ett i all hast framtaget ny typ av vaccin som inte testats på samma rigorösa vis som de traditionella. Resultatet visar också att många blir smittade trots två vaccinsprutor, varav en del blir inlagda för vård och vissa dör. Nu vill många därför införa en tredje spruta.

Tyvärr finns en hel del exempel på både drastiska och subtila biverkning av vaccinet. Men då de procentuellt sett är väldigt få gömmer sig myndigheterna bakom argumentet att covid-19 är värre. Men för den fullt friske utan några riskfaktorer, och som vaccinerar sig, kan det var förödande. Det är ofta sådana exempel som beskrivs av dem som är tveksamma till vaccinering.

Visst är covid-19 en allvarlig sjukdom för de flesta, men var finns studien som jämför hur covid-19 drabbar välnärda människor och med en intakt hälsosam tarmflora, som också är "läkemedelfria" och lever ett aktivt liv, med dem som tillbringa en stor del av livet sittande

inomhus framför TV:n och huvudsakligen äter 5-10 olika läkemedel för att ta bort symptomen från sina krämpor. Och som också fått en förstörd tarmflora via upprepade antibiotikakurer – något som bidragit till läckande tarm med inflammation i kroppen, autoimmuna sjukdomar och nedsatt immunförsvar – detta oavsett ålder. Med andra ord, det sjukvården bjuder på för att bota symptom, men som i slutändan skapar människor som blir mer mottagliga för sjukdomar som exempelvis covid-19.

Tyvärr har vi en stor andel personer med de ovan nämnda riskfaktorerna. Grundorsaken är till stor del dålig näringsstatus genom hög konsumtion av industriproducerad näringsfattig mat med olika artificiella tillsatser, men också ett för lite motion i vardagen och ett stressfyllt liv. Det Hindhede gjorde i Danmark 1917 kan inte genomföras idag, men det är ett tydligt exempel på hur kosten är en viktig faktor för att hålla människor friska. ♦

PEHR-JOHAN FAGER

Kosttillskott utvecklade för vegetarianer och veganer
Egen svensk tillverkning utan onödiga tillsatser

Se hela sortimentet på www.helhetshalsa.se

HELHETSHÅLSA
Kosttillskott ersätter inte en varierad kost och en hälsosam livsstil.

Animal Parade

Den goda naturliga vitaminen som barnen gillar.

Naturliga färgämnen.
Inget socker eller sötningsmedel.

Finns i välsorterade butiker
Grossist Hälsokraft (EVD)
Import: Life Products AB

Life
LIFE PRODUCTS AB

www.lifeproducts.se

Vitaminer.nu

B-VITAMINER
FÖR ENERGI OCH VITALITET*

Bättre Hälsa
B12
SUGTABLETT
2500 mcg metylkobalamin

Bättre Hälsa
METYL
B-50 KOMPLEX
GreenLine

*B12-, B6-vitamin, riboflavin, tiamin, biotin & niacin bidrar till normal energigivande metabolism. B12-, B6-vitamin, riboflavin & niacin bidrar till att minska trötthet och utmattning.

WEBBSHOP:
WWW.VITAMINER.NU

Kampen om de svenska köttsubstituten är igång

Johan Augustin, 10 Maj, 2021



Baljväxter som ärter och bönor har stor tillväxtpotential på hemmaplan framöver. Foto: Ivan Dostál, Unsplash

Vi vill äta växtbaserade köttsubstitut i allt större utsträckning. Nu är racet om den första svenska fabriken som producerar råvarorna igång.

Gröna alternativ blir allt populärare på matbordet. Enligt LRF gror marknaden så det knakar med omkring 20 procent om året, där den senaste undersökningen från 2019 visar att marknaden för olika växtbaserade köttsubstitut uppgick till 860 miljoner kronor, och därmed borde ha passerat miljarden i fjol menar bedömare, skriver DI.

Lockar många

Peter Normark, vd för Macklean, ett konsultbolag nischat mot livsmedelsindustrin säger att den snabba tillväxten inom området lockar många som vill hänga med i utvecklingen – som livs-

medelsjättar, nischade livsmedels-bolag, köttproducenter och rena investerare.

”Till exempel märker vi ett stort intresse från riskkapitalbolag att investera i växtbaserat kött”, säger han.

För tillfället kommer köttsubstitut ofta från sojabönor som proces-sas om till så kallade proteinisolater. Samtidigt som sojabönor, precis som kött, blir allt mer ifrågasatta av konsumenter för hälso- och miljöperspektivet så saknas svensk produktion av substitut på området.

Racet är igång

Så istället för att importera vill nu en rad svenska företag vara först ut med en fabrik som använder hållbara, lokalt odlade, produkter som ärter och bönor.

”Vi har alltså råvarorna och vi har en snabbt växande efterfrågan på grönt kött från svenska konsumenter vilka

dessutom föredrar inhemska livsmedel i högre grad. Pusselbitarna finns där, det som saknas är alltså mellansteget, själva förädlingen av ärtorna eller bönorna”, fortsätter Peter Normark.

Först ut

Lantmännen, som redan ska bygga en anläggning i Norrköping med proteintillverkning från vete, kan bli först ut med en fabrik för baljväxter som ärter.

”Industrin för grönt kött växer snabbt och en sådan fabrik är den länk som verkligen saknas. Samtidigt handlar det om en mycket stor investering där den svenska marknaden inte är tillräckligt stor för att få avkastning”, säger Kristoffer Bäckman, chefsstrateg på Lantmännens energidel och klagör:

”Vi måste därför titta på norra Europa när vi ska sälja de här proteinisolaten. ♦

Ämnen i bröstmjolk viktiga för barns immunförsvar

Artikel från Karolinska Institutet, 18 juni, 2021

Foto: Jordan Whitt, Unsplash



Ämnen i bröstmjolk ger näring till bakterier i tarmen som kan ge skydd mot astma, allergi och autoimmuna sjukdomar.

Många sjukdomar som orsakas av felaktigt reglerade immunsystem, såsom allergi, astma och autoimmunitet, kan spåras till händelser tidigt i livet. Nu har forskare vid Karolinska Institutet kartlagt ett samband mellan bröstmjolk, utvecklingen av gynnsamma bakterier i tarmen och immunsystemets utveckling.

Autoimmuna sjukdomar ökar

Förekomsten av autoimmuna sjukdomar, som astma, diabetes typ 1 och Crohns sjukdom, ökar hos barn och unga i delar av världen.

Det finns till exempel ett samband mellan tidig användning av antibiotika och en ökad risk för astma. Man vet också att amning skyddar mot flera av dessa tillstånd.

Skyddande bakterier i tarmen

Det finns en koppling mellan specifika, skyddande bakterier på huden, i luftvägarna och i tarmen med minskad risk för immunologiska sjukdomar.

Tidigare forskning har visat att bifidobakterier är vanligt förekommande hos ammade barn i länder med låg förekomst av autoimmuna sjukdomar.

Bröstmjolk innehåller rikligt med humana mjölkoligosackarider (HMO), som barnet inte kan tillgodogöra sig som näring. Produktionen av de här komplexa sockerarterna kan istället förknippas med evolutionära fördelar, som handlar om att ge näring till bakterier i tarmen med stor betydelse för barnets immunförsvar. Bifidobakterien är en sådan.

– Vi har funnit att barn vars tarmflora har god förmåga att bryta ner HMO har mindre inflammation i både blod och tarmen.

Barn som ammas och fått tillskott av bifidobakterier hade högre nivåer av molekylerna ILA och Galectin-1 i tarmen. ILA, indole-3-lactic acid, behövs för att omvandla HMO-molekyler till näring. Galectin-1 har en huvudroll för att aktivera immunförsvaret vid hot och angrepp.

Viktig mekanism för tarmfloran

Enligt forskarna är Galectin-1 en nyfunnen och mycket viktig mekanism för att bevara bakterier med gynnsamma, antiinflammatoriska egenskaper i tarmfloran.

Studera tillskott med bakterier

Nu hoppas forskarna kunna följa barnen i studien under en längre tid för att se vilka som drabbas av atopiskt eksem, astma och allergier.

– Vi planerar en ny prövning kring bakteriesubstitution för att se om vi kan hjälpa alla barn att få en hälsosammare immunologisk start i livet. Vi samarbetar också med andra forskare för att jämföra utvecklingen av immunsystemet hos svenska barn mot barn som växer upp på landsbygden i Afrika söder om Sahara där andelen som drabbas av allergier är betydligt lägre, säger Petter Brodin. ♦

Kontakt:

Petter Brodin, professor och barnläkare, Institutionen för kvinnors och barns hälsa, Karolinska Institutet, petter.brodin@ki.se
www.forskning.se/?s=ämnen+i+bröstmjolk



Framtidsrapporten 2021: Gröna trenden växer – äkta smaker tar plats bland substituten

Kvinnor visar vägen i omställningen till ett hållbart matsystem. Det är en av slutsatserna i årets framtidsrapport "Växa Tillsammans". Där tittar ICA närmare på drivkrafter och barriärer kopplat till växtbaserad mat och identifierar fem tydliga trender. En av trenderna gäller synen på "köttsubstitut". Istället för att en växtbaserad burgare smakmässigt ska påminna om en traditionell hamburgare, efterfrågar lika många konsumenter nu smaker som bygger på den naturliga råvaran.

Drivkrafter för växtbaserat

1. Klimatet: 39% "Jag vill minska min klimatpåverkan"
2. Hälsan: 36% "För min egen (och min familjs) hälsas skull"
3. Variation: 29% "Mina måltider blir mer varierade när jag väljer växtbaserat"
4. Bättre värld: 27% "Jag känner att jag bidrar till en bättre värld"
5. Djuren: 23% "För djurens skull"

Här finns rapporten i sin helhet: www.icaroster.se

ICA Gruppens presstjänst
telefon: +46 (0)10 422 52 52,

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

MACA

Gryningen
Stockholms ekologiska hälsobutik

Folkungagatan 68, Stockholm
08-641 27 12

Vi stödjer Hälsofrämjandet och dess medlemmar



Bästa grödorna för att klara proteinskiftet

För att klara klimatmålen behöver vi äta mindre kött och mer växtprotein. Men vad ska vi äta? Livsmedelsforskaren Karolina Östbring listar vilka grödor det snackas om på konferenser, i akademien och industrin och som vi förväntas odla mer av i Sverige. Men alla först bör vi halvera vårt intag av samtliga proteiner, anser hon.

Jämfört med många andra länder äts det lite bönor, linser och ärter i Sverige. Fläsk med bruna bönor och ärtsoppa är de enda traditionella svenska rätter som innehåller baljväxter.

Men en förändring kan vara på gång. Köttindustrins negativa påverkan på växthusgaser sporrar odlare, forskare och industrin efter att hitta hållbara och lönsamma växtalternativ.

– Kan vi få upp konsumtionen av baljväxter, till exempel med nya processade produkter är det bra, säger Karolina Östbring, livsmedelsforskare vid LTH, Lunds Universitet som själv bland annat arbetar med att ta fram en ny vegansk produkt gjord på resterna från rapsoljetillverkningen.

Okunskap bakom vanlig föreställning

Men hur är det med vegetabiliers proteinkvalitet? Medan kött, fisk och ägg var för sig innehåller alla de för oss livsnödvändiga aminosyror, det vill säga de proteiner vi människor behöver men inte själva kan producera, finns ingen vegetabilisk råvara som på egen hand innehåller tillräckligt av alla essentiella aminosyror för att kunna få kallas fullvärdiga.

Föreställningen att ett och samma livsmedel måste innehålla alla livsnödvändiga proteiner bygger på okunskap som vissa grupper utnyttjat, hävdar Karolina Östbring.

– Det här att försöka pussla ihop olika proteiner i en och samma produkt är egentligen fullständigt onödigt ur ett nutritions- och hälsoperspektiv. Om baljväxter kombineras med proteiner från spannmål under en tvåveckors-pe-

riod räcker det för att hålla sig frisk. Vill man bygga muskler är det en annan sak. Men i Sverige finns ingen från början frisk person som har proteinbrist.

Det går fler kilo sojaböner på ett kilo kött

Om vi verkligen vill minska klimatpåverkan från det vi äter bör vi minska proteinintaget till hälften, det är det första steget, hävdar hon. Enligt Livsmedelsverkets undersökningar äter vi alldeles för mycket protein.

Växtproteiner är dock i regel betydligt skonsammare för klimatet än de animaliska. Ett kilo kött kan behöva flera kilo sojaböner för att växa till sig.

Att odla flera typer av växtproteiner är önskvärt inte bara ur näringssynpunkt, utan även för ekonomisk riskspridning, den biologiska mångfalden och för att minska risken för allergier.

Naturligt växtämne kan påverka näringsupptaget

När det gäller det sistnämnda ökar risken för att utveckla allergi om man exponeras för ett och samma protein under lång tid. Det har bland annat den relativt höga förekomsten av allergier mot sojaböner i USA visat.

Det finns kunskapsluckor att fylla om hur mycket människokroppen tar upp av växtproteiner, enligt Karolina Östbring.

– Det behövs fler medicinska studier om hur vi tar upp växtproteiner från de nya vegetabiliska produkterna, det vet vi inte tillräckligt om idag. I växter finns naturligt olika antinutrientier som skyddar växten men som kan förhindra kroppen från att absorbera näringsämnen. Här behöver vi veta mer, säger hon.

Åtta grödor som kan hamna oftare på tallriken framöver:

Gul ärta

Ärtmjölk, fermenterade ärter, köttanaloger på ärta... Den tiden är förbi då gula ärter bara användes till ärtsoppa.

– Alla springer på den här bollen just

nu, det pågår jättemycket försök med gula ärter i Sverige, säger Karolina Östbring.

En orsak bakom det stora intresset är Findus nedläggning i Sverige för några år sedan. Då fanns plötsligt ingen mottagare för alla ärter. Baljväxter behövde bönderna odla också fortsättningsvis då och då för att fixera kvävet i jorden.

Matlupin

Matlupin, eller sötlupin, producerar bönor med en nötaktig smak och fast konsistens. Denna växt, vilken inte ska förväxlas med den giftiga blomsterlupinen, är sedan länge vanlig i Portugal och Spanien. Där kan man köpa lupin i lös-vikt på marknaden. Men den fungerar också att odla i Sverige.

– Efter gul ärta tror jag lupinen kommer stort. Den har så fantastiskt trevlig smak, säger Karolina Östbring.

Raps

Resterna från rapsoljetillverkningen blir idag djurfoder, men eftersom denna knäckebrödsliknande rest visat sig innehålla flera åtråvärda essentiella aminosyror kan den på sikt utmana soja och quorn i frysdysken.

Det hoppas åtminstone Karolina Östbring som utvecklar en sådan produkt och just nu jobbar på att filtrera bort en något bitter bismak av gräs.

Favaböna

Favaböna, även kallad åkerböna och bondböna, har odlats i Sverige i tusentals år. Den är proteinrik men odlas endast sparsamt i Sverige och används då i huvudsak till djurfoder. Ett förädlingsprogram pågår vid SLU för att bland annat att öka avkastningen.

Havre

Också spannmål innehåller proteiner, dock i regel mer sparsamt jämfört med baljväxter. I samband med att olika havreprodukter, exempelvis havredryck, tillverkas uppstår en proteinrik rest som skulle kunna användas för att göra livsmedel av.

Industrihampa

Industrihampa är till skillnad från cannabis narkotikafri. Fibrerna i stammen kan användas som textilier eller som byggnadsmaterial. Traditionellt har rep varit en stor produkt. När växten blir mogen växer det ut frökapslar med proteinrika frön.

– Smaken påminner lite om valnöt, den är god från början till skillnad från till exempel raps. Proteinkvaliteten är bra men den odlas än så länge sparsamt i Sverige.

Quinoa

Quinoa odlas traditionellt på höga höjder i Anderna, men kan också odlas här resonerar flera svenska odlare som lyckats odla örten som i Sverige också går under namnet mjölmålla. Finns i olika färger. Glutenfri. Grödans internationella popularitet kan spåras till 1970-talet och den proteinkris som flera länder trodde var i annalkande. Stora resurser lades på att förstå mer om framför allt quinoa.

Proteinkrisen uteblev men bidrog till att USA och Europa fick upp ögonen för örten, vilket ledde till att befolkningen i Sydamerika fick se stora delar av sin basföda exporterad.

Alger

Det görs försök för att plocka ur proteiner från alger som odlas utanför Skandinavien kuster. Den stora utmaningen är att hitta en process som kan torka ut algerna innan växten ruttnar.

Tång innehåller också andra fibrer än landväxter. Ett forskningsprojekt i bioteknik vid LTH kollar om fibrerna gynnar tillväxten av nya tarmbakterier som i sin tur stimulerar immunförsvaret. ♦

Artikeln har ursprungligen publicerats i Apropå där några av universitetets forskare kommenterar aktuella samhällshändelser: www.lu.se/artikel/bastagrodorna-att-klara-proteinskiftet
Texten går bra att dela om källa anges.

För mer information, kontakta Karolina Östbring, forskare, institutionen för livsmedelsteknik vid LTH, Lunds universitet, +46 73 785 73 85, karolina.ostbring@food.lth.se

Prenumerera på Apropå www.lu.se/om-universitetet/kontakta-oss/ingang-media/nyhetsbrevet-apropa

Denna information skickades av Cision <http://news.cision.com/se>

Min farmor var vegan

“Som barn sprang jag barfota omkring i farmors och farfars trädgård som var fylld av olika dofter från ljumma växthus och många grönsaksland. De odlade bara naturenligt grönsaker och deras röda solvarma tomater är det jag fortfarande drömmer om. Farmor och farfar var veganer och bosatta på landet i en ombyggd kvarn. En stor skillnad för en femåring som jag, som var vegetarian och mestadels bodde i en lägenhet i stan”.

Så lyder de inledande orden i min kommande bok *“Min farmor var vegan”*, som ges ut på Lassbo förlag i december i år.

Jag är tredje generationen vegetarian och driver företaget Avskalat by Anna. Där utbildar och inspirerar jag i det veganska och vegetariska köket. Lagom till jul anordnar vi Tre Generationers Julbord i Stockholm och Göteborg. Som gäst får man inte bara äta rätter från min familj utan ges även chansen att vara med och laga dem. Menyn består av cirka 15 rätter - allt från saffransdoftande auberginerullar till farmor Lilians kikärtsbiffar. -Intresset har varit stort och det är roligt att se olika generationer mötas bland grytorna!

Kvällen avslutas med livemusik och det finns även en chans att bidra till välgörenhet. Fotografen Vilhelm Rundquist ställer ut sina fantastiska svartvita fotografier. Dessa har man som gäst en möjlighet att köpa och intäkterna skänks sedan till olika välgörenhetsorganisationer. Jag vill skapa ringar på vattnet, för många!

Kanske är det ett arv från min farmor som blev vegan på 1950-talet? Hon utbildade många i vegansk och vegetarisk matlagning och brann för att människor, djur och natur skulle ha det bra. Tidigt tog hon med mig till olika kök, där det doftade av både kikärtsbiffar och surkål.

Det var så fin känsla när jag insåg att jag förvaltar hennes arv!

Kanske var det hennes engagemang och kunskap som sådde ett frö? Ett frö som nu blir en bok? Om henne och hennes gärningar och många andra människor och rörelser som drivit den vegetariska rörelsen dit vi är idag.

Boken *“Min farmor var vegan”* berättar hur mina far- och morföräldrar började att äta grön mat i mitten av 1900-talet. Familjens historia sätts in i en större samhällskontext utifrån frågor som rör djur, hälsa och klimat. Det vi kallar hållbarhet

- kort sagt. Med mig har jag tio medförfattare som med olika utgångspunkter belyser frågorna. Roger Pettersson, generalsekreterare för World Animal Protection skriver om djurrörelsens framväxt, Rebecka Le Moine, riksdagsledamot för Miljöpartiet beskriver miljörörelsen och Åsa Holmgren, etnolog och www.matkult.se skriver om den agrara historien. Jag har även intervjuat exempelvis skaparen av Oumph!, Anders Ankan Lindén och Ilene Stensson, pionjär i det gröna köket och tidigare medarbetare till Svenska Vegetariska Föreningen, om deras arbete.

För den som är förtjust i recept och att laga nya härliga rätter finns en uppsjö av min familjs och mina egna recept att utforska.

I boken finns även en del om Svenska Vegetariska Föreningens historia. *“Min farmor var vegan”* kommer ut i bokhandeln lagom till jul.

I nästa nummer kommer jag att skriva lite mer om hur jag hamnade på World Economic Forum i Davos och min resa i det gröna köket... ♦

ANNA H LUNDAHL



Foto: Mattias Högberg

För dig som är intresserad och vill delta i någon av Anna H Lundahls kurser går det bra att kontakta **Avskalat by Anna** på info@avskalatbyanna.se eller besöka www.avskalatbyanna.se. Där finns också mer information om hur du kan förhandsköpa boken *“Min farmor var vegan”*. Det går även bra att kontakta vårt kansli.

Skördetider

Det har varit ett riktigt bra år i trädgården. Allt har vuxit så det har knakat, utom äppelträden som ger väldigt lite frukt i år. Men vad gör man med allt, när nästan allt blir klart samtidigt.

Tomaterna

Sommartid äter jag tomater flera gånger om dagen. Men jag konserverar också i ugnen så att jag har hela året. Jag fyller glasburkar med halverade tomater, vitlök, basilika, oregano. Pressar ner allt så vätskan står över tomaterna och toppar med lite olivolja. Sedan in i ugnen på ca 110-120 grader. Locken ligger på löst. Efter ca 2 timmar är det dags att ta ut dem och skruva till locken. Jag har drygt 130 burkar som kan användas som tomatkross.

Tomater kan även torkas. Halvera tomaterna och lägg på plåt på låg värme, ca 50 grader. Gärna varmluft. Förvara de torkade tomaterna i papperspåsar eller glasburk.

Tomatsås

Fyll en plåt med halverade tomater, lök i skivor, paprikabitar och squash. Baka i 200 grader tills grönsakerna fått färg. Mixa till en sås och krydda med salt, peppar, basilika.

Gurka

Västeråsgurka syras i glasburk med spännlock. Tvätta gurkorna och borsta dem. Stick 2-3 hål med en grillpinne i varje gurka. Varva med 1 skivad lök, blad från hallon eller svarta vinbär, dillkronor. Tillsätt 1 msk salt och vatten. Stäng till burken och låt den stå i rumstemperatur i 2-3 veckor. Sedan är den klar att ätas.

Paprika

Strimla och frys in till grytor
Tärna och frys in till soppor och liknande

Squash

Godast är späd squash. Den kan strimlas i sallad eller ätas som pasta. Fintärnad i pytt i panna eller grytor. Skivad på pizza. Hel squash halveras på längden. Gröp ur, kärna ur och fyll med vegofärs. Baka i ugnen på 220 grader
Pytt på squash
Fintärna 1 lök, 1 paprika, 3 potatisar, 2 morötter och en liten squash
Fräs allt mjukt, tillsätt ett paket marinerad tofu i tärningar



Syrade bönor

Förväll bönorna i 2 minuter. Spola dem i kallt vatten
Varva i en glasburk med lök, vitlök, hallonblad
Häll på 1 msk salt i 1 liter vatten
Stäng och låt burken stå i 2-3 veckor

Bönor på italienska

Förväll bönorna i 2 minuter. Häll av vattnet. Fräs bönorna tillsammans med vitlök. Servera!

Syrade morötter

Gro riv 1 kilo morötter och varva med 3-4 skivade vitlökar. Tillsätt 1 msk salt. Massera och tryck ner i en glasburk med spännlock. Stäng till och låt stå i rumstemperatur i 2-3 veckor.

Bondbönssoppa

1 lök tärnad
2-4 späda morötter i slantar
2 dl bondbönor
1 dl örter
1 bit tärnad blomkål
Buljong och 1 liter vatten
1 kartong havregrädde
Koka upp grönsakerna i buljong tills de mjuknat. Tillsätt havregrädden

Päron

Skär i tunna skivor och torka. Använd som godis eller i mysli.

Äpplen

Förvara svalt i lådor eller torka i ringar

Plommon

Halvera och frys in. Gott att värma upp med kardemumma och kanel och servera till vaniljglass

Havtorn

Frys in. Använd sedan mixade med vatten. Sila bort kärnorna. Använd som måltidsdryck eller i smoothie

Bär

Frys in och använd i gröt, mysli och som dessert med mandelgrädde

Grönkål

Låt stå kvar i trädgårdslandet. Den håller sig hela vintern. Hacka blad i sallad. Använd i smoothie. Torka som chips.
Jag mixar några blad utan stjälkar tillsammans med avocado till en grönsmoothie

Örter

Gör örtsalt på en blandning av örter. Kör i matberedaren till mos tillsammans med salt. Jag mixar 1-2 liter örter med 1 dl salt
Bred ut på bakplåtspapper och torka i ugnen. På 100 grader. När allt är torrt mixas det till pulver.

ULLA TRÖENG
Veganföreningen



Rapport örtvandring våren 2021

Vårens vandringar har bjudit på allt från snöstorm, regn och väldigt varmt. Allt från vinterkängor, stövlar till gymnastikskor. Barnen har frusit och svettats! I år gick vårens vandringar i Trosa, Västerljung och Vagnhärads område samt en i Stockholm.

Äldrarna har för första gången varit en stor blandning från 3 år – 9år! Vi har varit ca 210 barn!

Dessa dagar har varit som vanligt helt fantastiska, med underbara barn som ville lära sig allt! Det är inte alla som får vandra med en galande tupp i bakgrunden samt porlande bäckar!

I år fick barnen en "medalj" i hårdpapper med en kotte av gran eller tall hängandes, som ett minne av vandringen. Den blev mycket uppskattad. De fick förstås också foldrarna "allemansrätten och frisk i naturen samt vissa en trädbok. Vi smakade, luktade och kände på naturen.

Dagen för mig börjar med att markera med pinnar visst hundbajs. Flyttar även lite sniglar. Av erfarenhet vet jag att dessa tar bort uppmärksamheten!

Vi har smakat kirskaål, rölleka, nässlor, vitplister och många fler örter.

Mina iakttagelser: När jag pratar om ex ett träd – så kommer så många frågor som inte hör ihop ex "min pappa har ny bil, bor du i skogen, har du barn"? Det gäller förstås för de allra minsta barnen.

Efter dessa djupa och fina frågor så vandrar vi vidare med kvistar och mossor i håret. Vi gör olja på barrväxter, frottage på barken, gör fotsalt, nässelsalt, skakar björklöv i vatten m.m. När jag skär/river citronskal så är det alldeles tyst och helt magiskt! Likaså när jag gör nässelsalt.

När vandringen är slut, så stannar barnen gärna kvar och frågar allt möjligt. "Hur bor du?" "Har du kottar och pinnar hemma?" "Nu förstår jag naturen" "Hur blir man en sån som du?"

Föräldraröst/lärarröst dagen efter: -Nu håller vi på att göra frottage av träden! -De som var mest "rörliga" hade uppfattat så mycket. Förvånande att de kom ihåg. - vi ska plocka nässlor nu och göra nässelsalt - träffade en förälder nyligen. Hon berättade att de skulle göra pizza. Vad vill du ha på frågade hon flickan? Kirskaål vill jag ha, vi har så mycket i trädgården! Så fick det bli. Pizzan blev god men annorlunda.

Sammanfattning: Allt är lyckat; smakandet, kännandet, luktandet, intresset, inblicken, kunskapsörsten.

Måste också nämna det här med "lupparna". Återigen är det så intressant. Alla kan titta, behövs ingen kunskap, den som är mest okoncentrerad blir intresserad.

Skickar alltid recept på fot- och nässelsalt till barnen samt tips på böcker och inköp av "luppar".

Tiden är alltid för kort. Skulle vilja visa och berätta mer. Hoppas att jag har påverkat lärarna och barnen att vilja gå ut mer i naturen och våga använda den. Föreslog att de kanske kunde ha någon lektion utomhus.

Jag har barn runt omkring mig hela tiden. Ibland även i min väska! Barnen har varit så hjälpsamma. De har turats om att bära min väska.

Tack för förtroendet att jag får möjlighet att göra detta! ♦

MARIE HÅKANSSON
Örtpedagog

EU-kommissionen storsatsar på ekologisk mat för ökad hållbarhet

Torsdagen 25 mars publicerade EU-kommissionen en handlingsplan för hur den ekologiska livsmedelsmarknaden och det ekologiska lantbruket ska växa. Handlingsplanen har en "push-pull" ingång med målet att både stimulera efterfrågan och öka omställningen. Den sätter det ekologiska lantbruket i fokus för omställningen mot ett mer hållbart livsmedelssystem.

Våren 2020 släpptes EU:s livsmedelsstrategi "Farm to fork" och en strategi för biologisk mångfald som båda innehåller tydliga mål om att den ekologiska produktionen i Europa ska öka från ca 8 procent till 25 procent år 2030. Nu har kommissionen antagit en tydlig och handlingskraftig plan för hur detta ska bli verklighet. Handlingsplanen är indelad i tre delar för att dels stärka efterfrågan på ekologiska livsmedel, dels öka omställningen till ekologisk produktion och dels ytterligare stärka hållbarhetsnyttan med det ekologiska lantbruket. Satsningarna inom handlingsplanen är tidsbestämda och vissa rör europeisk nivå medan andra behöver drivas och implementeras på nationell nivå.

Denna satsning välkomnas av ekorörelsen som en tydlig signal att den ekologiska produktionen är en förebild för det europeiska lantbruket och något som kan stärka hela samhället, både miljömässigt, socialt och ekonomiskt.

– Nu måste Sverige visa att man är ett föregångsland och ta tillvara den potential som finns hos de svenska ekobönderna. Sverige är ett viktigt ekoland i EU och med dessa satsningar har vi en stor möjlighet att bygga konkurrenskraft, med hjälp av en matproduktion inom planetens gränser, säger Sofia Sollén-Norrlin, verksamhetsledare på Ekologiska Lantbrukarna.

– Det har inte funnits någon handlingsplan sedan 2014, så detta visar tydligt EU:s ambitioner för ekologisk produktion. Det är oerhört glädjande – för Europa, för Sverige och för miljön, säger KRAV:s VD Anita Falkenek. I handlingsplanen finns bland annat följande punkter som har relevans för Sverige:

- 30 procent av EU:s budget för forskning och utveckling inom jordbruk, skog och landsbygdsutveckling ska öronmärkas till ekosektorn.



Foto: Markus Spiske, Unsplash

- Vikten av nationella mål och strategier för den ekologiska produktionen och konsumtionen.

- Införandet av en årlig dag för ekologisk produktion, "Organic Day", för att öka kunskapen om och intresset för ekologiskt lantbruk.

- Uppmuntran till medlemsländerna att införa "ekologiska regioner" likt Italien, där lantbrukare, medborgare, företag och offentlig sektor samarbetar kring ett hållbart brukande av lokala resurser baserat på de ekologiska principerna. Målet är att stärka regionen både ekonomiskt, sociokulturellt och miljömässigt.

- Ringmärkt budget för att marknadsföra ekologiska produkter mer till konsument.

- En europeisk studie ska genomföras för att visa det verkliga priset för maten, där målet är att mat som produceras på ett miljö-ovänligt sätt ska bli dyrare.

- Stärkt rådgivning inom ekologisk produktion och omställning.

Det enskilt viktigaste politikområdet för att påverka utvecklingen i lantbruket är

EU:s gemensamma jordbrukspolitik, CAP. Det pekas också ut av Kommissionen som ett område där medlemsländerna själva nu har en möjlighet att skapa tydliga ersättningar till ekologisk produktion likväl som till rådgivning och andra främjande insatser riktade till såväl ekolantbrukare som konventionella lantbrukare på väg mot omställning.

– I Sverige pågår just nu arbetet med en nationell strategisk plan för CAP och det är oerhört viktigt att ekologisk produktion samt rådgivning och andra främjande insatser prioriteras om vi ska hänga med i den här utvecklingen, säger Sofia Sollén-Norrlin, verksamhetsledare på Ekologiska Lantbrukarna. ♦

Kontaktuppgifter:

Ida Lind, projekt- och kommunikationsstrateg 072-30 98 395 ida.lind@ekolantbruk.se

Sofia Sollén-Norrlin, verksamhetsledare, 070-38 09 396 sofia.sollen-norrlin@ekolantbruk.se

Carina Johansson, pressansvarig KRAV, 070-607 30 78, carina.johansson@krav.se

Ramslökens bevarande!

Ett stort tack till markägaren Statens Fastighetsverk för inhägnad av den tämligen sällsynta växten Ramslök. Den växer och klär skogen i en vackert klargrön och ibland lökdoftande matta på del av Kärsön, inom Lovö Naturservat, Stockholm.

Hälsofrämjandet, genom nu bortgångne vegetariska nestorn, Kurt Svedros, vädjade till markägaren om att få bevara denna unika plats då de betande fåren fått upp "smaklökarna" för ramslöken och snabbt såg till att de försvann.

Nämnas bör att avlidne biologen och svampexperten Pelle Holmberg var tidigt med och förädlade denna växt på nämnda plats, vilket hans son även har bekräftat i ett samtal med Elba Pineda Gustafsson.

Nu har vi som älskar den orörda naturen, glädjen att kunna besöka området, nyttja allemansrätten och "Naturens skafferi" samt bevara platsen i sin biologiska mångfald och minnas och tacka våra naturälskande pionjärer för deras gärning.

Vi föreslår även att en skylt sätts upp för att hylla båda dessa naturälskare med information om allemansrätten till minne av Pelle Holmberg och Kurt Svedros.

Hälsofrämjandets vandringsledare håller regelbundna vandringar i dessa områden för medlemmar på temat "Väck dina sinnen" med upplevelser av bl. a. Barfotastigen, flora-fauna med smak och doft av ramslök.



I gemenskap med likasinnade naturälskare i Hälsofrämjandets regi hade vi den 9 maj 2021 en fantastisk dag på temat "Väck dina sinnen" med vandring runt Kärsön och Drottningholms Slott. ♦

ELBA PINEDA GUSTAFSSON
Naturvägs- och vandringsledare
på Hälsofrämjandet.

Karl-Otto Aly

1930-04-01 – 2021-04-16



Karl-Otto var en banbrytare för den biologiska (integrativa) medicinen i Sverige och har betytt oerhört mycket för den svenska hälsorörelsen. Som överläkare byggde han upp verksamheten på Tallmogården, utanför Ludvika i Dalarna och verkade där i 23 år, från 1972 till sin pensionering 1995.

Otaliga människor har under åren fått fin behandling där. K-O Aly skrev en bok, "Tallmogårdens väg till hälsa", där han dels beskrev många olika "alternativa" terapier, som det hette då och dels redogjorde på ett enkelt och lättfattligt sätt för vilka metoder som användes på Tallmogården, sjukdom för sjukdom. Det var en medicinsk uppslagsbok. Ungefär 25 år senare gav han, tillsammans med Bertil Dahlgren ("Helhetsdoktorn"), ut en "moderniserad" version av sin bok, "Egenvård".

1976 var K-O Aly en av grundarna till Läkarföreningen för biologisk medicin, som senare bytte ordet "biologisk" till "integrativ". I den föreningen var han ordförande i 15 år, från 1992 till 2007.

Han var både en sann människovän och en stor djurvän.

I boken "Tallmogårdens väg ..." kan man utläsa hur respektfull han var inför företeelser vi ännu inte förstår eller kan bevisa, t.ex. homeopati. En ödmjukhet man alltför sällan träffar på hos andra läkare. ♦



RABATTFÖRMÅNER TILL MEDLEMMARNA

Observera! Ej på redan rabatterade varor



BUTIK,	L = Butiken har livsmedel	Adress	Ort	Tel	Rabatt
Hälsotek	L	S. Storgatan 6	Eksjö	0381-134 60	10%
Life Din Hälsobutik	L	Västergatan 5	Eslöv	0413-102 67	10%
Flemingsbergs Hälsokost	L	Flemingsbergs Centrum	Flemingsberg	08-711 15 16	10%
Hälsokraft	L	Flanör Nygatan 21	Gävle	026-12 83 33	10%
Gröna Boden AB	L	Vasaplatsen 13	Göteborg	031-13 88 88	10%
Homeopacentrums Hälsobutik	L	Koopmansgatan 3	Göteborg	031-681 14 90	10%
Hälsokapellet	L	Kapellplatsen 1	Göteborg	031-20 30 99	10%
Hälsokost Solrosen AB	L	Konvaljeg 2	Göteborg	031-25 32 89	10%
Kortedala hälsobutik	L	Kortedala torg 8	Göteborg	031-46 51 10	10%
Kvilles Hälsokost	L	Kvilletorget 16	Göteborg	031-51 53 66	Endast på livs 10%
Linnéplatsens Hälsocenter	L	Linnégatan 76	Göteborg	031-13 84 88	10%
Wieselgrensplatsens Hälsokost	L	Konvaljeg 2	Göteborg	031-22 96 70	10%
Hälsokraft	L	Gallerian Fyren	Hudiksvall	0650-122 60	10%
Naturligtvis, www.naturligtvishallekis.se	L	Stationshuset Hälleki	Hälleki	0510-54 07 30	10%
Life Hälsa för alla	L	Högdalsgården 26	Högdalen	08-647 10 08	10%
Inga-Lills Vitalbod	L	Västra Vägen 60	Hönö	031-96 58 10	10%
Järpens Hälsokost	L	Strandvägen 8	Järpen	0647-611 015	10%
Hälsoteket	L	Smedjegatan 15	Jönköping	036-71 59 59	10%
Life Hälsobutiken	L	Duvanhuset	Karlstad	054-10 03 11	10%
Sofimar, ekobutik www.sofimar.se	L	Järnvägsgränd 9	Karlstad	070-172 58 38	10%
Kinna Hälsokost	L	Stationsgatan 8	Kinna	0320-136 80	5%
Life Hälsobutiken	L	Limstagan 1	Kramfors	0612-136 70	5%
Life Hälsobutiken	L	Nya Stadens Torg 11	Lidköping	0510-201 44	10%
Life Hälsokost	L	Linnégatan 45	Limhamn	010-543 38 24	10%
Life Hälsokost	L	Linnégatan 24	Limhamn	010-543 36 45	10%
Bio Sols Hälsobutik	L	Ekholmens Centrum	Linköping	013-15 75 52	10%
Dermanord	L	Davidshalls 2	Malmö	040-611 52 00	10%
Dr Wallacks Hälsoprodukter	L	Krusegränd 42 C	Malmö	070-423 09 50	10%
Green Queen www.greenqueen.eu	L	Nobelv 30/Simrishamnsg 42	Malmö	070-694 53 12	10%
Hälsobutiken Må Bra	L	Sallerupsv 2	Malmö	040-93 71 20	10%
Jarls Hälsokost	L	Davidshallsgatan 7	Malmö	040-611 76 55	10%
Nature, Caroli city	L	Storakvarngatan 57	Malmö	040-23 61 40	Över 200 kr 10%
ABC Hälsokost	L	Urbergsgatan 90	Norrköping	011-16 20 90	5%
Hälsopunkten	L	Gamla Rådstugug 36	Norrköping	011-23 89 00	5%
Life Hälsobutiken	L	Rådhusgatan 26	Nässjö	0380-183 90	10%
Hälsogården	L	Uddmansgatan 11	Piteå	0911-21 16 26	10%
Center för Helhet & Hälsa helhetscenter@hotmail.com	L	Långrevsg. 72	Saltsjöbaden	070-499 90 81	10%
Skurups Hälsokost	L	Järnvägsg 7	Skurup	0411-432 40	10%
Gryningen	L	Folkungagatan 68	Stockholm	08-641 27 12	5%
Herbamin	L	Gullmarsplan 1	Stockholm	08-91 04 74	10%
Lifeländ AB	L	Nortullsgatan 25 A	Stockholm	08-33 78 78	10%
Naturbageriet Sattva	L	Krukmakargatan 27 A	Stockholm	08-669 93 93	10%
	L	Stora Nygatan 6	Stockholm	0730-745 176	10%
Pierias Livs Saluhallen	L	Hötorget	Stockholm	08-21 43 84	10%
Hälsokostbolaget	L	Norra Hamngatan 9 B	Strömstad	0526-600 68	10%
Luerruddens Ekologiska	L	Kärsta Skola Stödev. 59	Stöde	0691-101 44	10%
Butik Vitamin	L	Medborgargatan 32	Sundsvall	060-156900	10%
Végétale Scandinavie	L	Köpmang 18	Sundsvall	060-12 40 65	10%
Ekologiska tovade handgjorda produkter	L		www.greenmama.se, internetbutik		
Life Hälsobutiken	L	Magasinsgatan 6	Säffle	0533-100 40	10%
Carins Hälsobod	L	Skolhusgatan 3	Söderhamn	0270-702 15	10%
Hildes Hälsokost-Fotvård	L	Myggdalsvägen. 30	Tyresö	08-742 10 19	5%
Life Hälsobutiken	L	N. Drottninggatan 5	Uddevalla	0522-128 27	10%
Visby Hälsokost (Cikoria)	L	Södeväg 6	Visby	0498-24 00 83	5%
Gröna Gåvan	L	Nygatan 14	Ö-vik	0660-855 20	10%

RESTAURANGER, CAFÉER O CATERING

7 art fiket (på Hagabion)	Linnégatan 21	Göteborg	031-42 63 32	5%
Gröna Ekologisk Caféet.	Nordenskiöldsgatan 7 A	Göteborg	031-704 88 23	50% Grön Drink
Lewins f.d Mr Vitamin catering	Linnégatan 22	Limhamn	040-16 17 10	10%
Green Queen, www.greenqueen.eu	Nobelv 30/Simrishamnsg 42	Malmö	070-694 53 12	5%
Vegegården	Rörsjögatan 23	Malmö	040-611 38 88	10%
Hermans Höjdare	Fjällgatan 23 B	Stockholm	08-643 94 80	10%
Seyhmus vegetariska	Varvsgratan 29	Stockholm	08-658 55 55	10 kr
Fröjas Sal, www.frojassal.se	Bäverns Gränd 24	Uppsala	070-788 68 43	10%
Organico	Timmermansg. 19	Stockholm	08-702 06 18	10%

EGENVÅRD

Tia Jumbe – Ayurvedisk hälsokonsultation, tijumbe.com. Hälsokonsultation med puls läsning, bokas via bokadirekt.se (sök på Tia Jumbe).			Kod: HÅLSA. 100 kr rabatt på ordinarie pris 1 250 kr.	
4WellnessSweden, tillskott kurser www.4WellnessSweden.se	Sjöbacken 34	Hässelby	070-586 16 29	10%
Arnelöfs massage, friskvård, rehab	Sirapsv. 3	Hökarängen	070-497 31 55	10-20%
EcoBeauty by Sofimar www.sofimar.se	Järnvägsg 9	Karlstad	070-172 58 38	10%
Anette Einar, Massage, bildarbete	Forsa Bruk	Katrineholm	070-214 20 20	vedicart, yoga 10%
Reikicentrum Lidköping www.reikicentrum.se	Fabriksg. 4	Lidköping	070-130 44 24	10%
SannBalans, vägledning, healing distansbehandling www.sannbalans.se		Malmö	070-228 10 68	10%
Elisabeths Friskvård, massage www.elisabethsfriskvardspraktik.se	Östanväg 69	Malmö	040-16 02 92	10%
Lilian Sy homeopati och zonerterapi www.liliansy.se	Ekudden	Nacka	070-664 62 13	10%
Nösunds Detox & Hälsocenter www.nosundshalsocenter.se	Arekullevägen 1	Nösund	0304-240 43	10%
Center för Helhet & Hälsa helhetscenter@hotmail.com	Långrevsg. 72	Saltsjöbaden	070-499 90 81	10%
Råsunda kiropraktik Eko Aloevera www.chiroform.se	Tottv. 4 B	Solna	070-842 39 97	10%
Sundhetskompaniet - massage www.sundhetskompaniet.se	Kungsholmsgatan 40	Stockholm	073-747 00 20	10%
Hjärtkraft-Rosenmetoden	Åsögatan 155	Stockholm	070-631 24 36	10%
Arnelöfs massage, friskvård, rehab	Jungfug. 18	Stockholm	070-497 31 55	10-20%
Carina Lingman, ansikts/foamassage	Havreg. 10	Stockholm	073-980 79 33	20%
Althea Hudvård & Livsstil www.althealivsstil.se	Bergsundsg. 16	Stockholm	070-934 92 12	5%
Zonsense Kroppsterapi www.zonsense.com	Frejgatan 58	Stockholm	073-813 17 49	20%
Green Mama hudvårdsprod rysk hälsokost, Köpmang 18 www.greenmama.se		Sundsvall	060-12 40 65	10%
Kornets Hälsa Spa, Massage m.m. Fatbursgatan 18A,		Stockholm	0708-912510,	20%

HÄLSOHEM

Masesgården, www.masesgarden.se	Siljansnäs v. 211 Grytnäs	Leksand	0247-645 60	25% på hel vecka
---------------------------------	---------------------------	---------	-------------	------------------

KURSER

Betula Vita kurser och workshops, www.betulavita.se,		Nacka	073-6428874	10%
Yogakällan-Friskvård i Borås	Torgilsgatan 23	Borås	070-728 70 07	10% på 10-kort
Center för Helhet & Hälsa helhetscenter@hotmail.com	Långrevsg. 72	Saltsjöbaden	070-499 90 81	10%
Levande Föda Kur & Kursgård www.levandefoda.se	Se hemsida eller ring mobil		0735-744 377	10%

ÖVRIGT

Blue Turtle	Dr Hjort gata 4 A	Göteborg	031-41 97 30	Ej på postorder 10%
Baseballjackor – Factory store www.baseballjackor.se	Nätbutik för baseballjackor	Helsingborg	0733-666 111	20%
FK Humlans klubbstuga - uthyrning Flatensjön - Tyresö www.fkhumlan.org		Stockholm	08-777 19 94	10%

RESOR

Sundqvists Resor www.vandringsresor.com	Bussplan Mariehamn,	Åland	020-795 095	5%
Wi-resor	Birger Jarlsgatan 41 A	Stockholm	0771-14 30 30	5%

Böcker till bra pris!

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

SKÖNA MAGKÄNSLOR

Olle Haglund
Fakta om den livsviktiga probio-
tikans hälseffekter. Häfte 49
sid. beställ nr. 152

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:-

Grön skollunch



NYA BÖCKER

Anja

Arneving

B181, Kryddor i stället för medicin

Häfte, 45 sidor. De
flesta har glömt kryd-
dornas medicinska
effekter.

Pris (15:-) 10 kr/st + porto



B182, Hälsoörter

Anja har valt ut 20 örter som hon
tycker är värdefulla att kunna
använda som naturläkemedel.

Pris (15:-) 10 kr/st + porto

B183, Kloka Boken

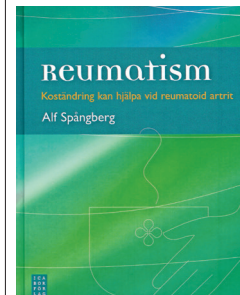
Anja delar med sig av gamla
kunskaper och klokheter som hon
samlat på sig.

Pris (15:-) 10 kr/st + porto

B184, Allergi

Anja ger tips och råd till den som
vill prova alternativa åtgärder vid
problem med allergier.

Pris (15:-) 10 kr/st + porto



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 födo-
ämnen och deras betydelse
för hälsan.
Beställ. Nr B 173
Pris (70:-) 50:- + porto



Hälsorörelsen arbetar med projektet: "Frisk i natu-
ren, 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

DEN VÄXTBASERADE KOSTEN

Maria Felding, klinisk dietist, fil.mag. klinisk nutrition
Tobias Schmidt Hansen, läkare
319 sidor häftad

Målet med boken är att ge läsaren en grundläggande förståelse för
hur många av de livsstilssjukdomar som drabbar oss västerlänning-
ar utvecklas. Tillstånd som hjärtkärlsjukdom och typ 2-diabetes går
nämligen både att förebygga och behandla med en växtbaserad
kost. Författarna ger dig också en praktisk vägledning till hur man
äter växtbaserat, inklusive recept för att komma gång.

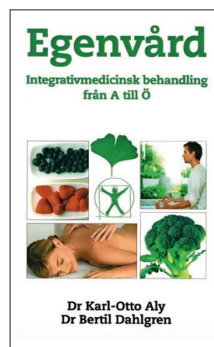
Beställ nr B186

Pris (150:-) 125:- + porto



EGENVÅRD

Dr Karl-Otto Aly
och Dr Bertil Dahlgren
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 (50:-) 40:- + porto



VEGO HELA DAGEN! Vegetariska recept FÖR UNGA matälskare

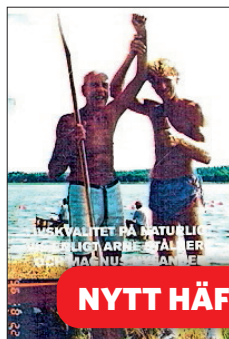
Mattias Kristiansson
105 sidor, inbunden
Här finns massor av nya
vegofavoriter för unga matäls-
kare. Från uppiggande frukostar
och välbehövliga mellanmål till
mumsiga vardagsrätter
och spännande bjudmat.
Beställnr B 178

Pris (140:-) 125:-



VEGETARISK BARNMAT

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



LIVSKVALITET PÅ NATURLIGT VIS

Arne Ståhlberg och Magnus
Nylander
Häfte på 26 sidor Om
Immunförsvaret, Kostfiber,
Selen och Probiotika.
Beställnr B 185
Pris (10:-) 5:-+ porto

NYTT HÄFTE

Vill du beställa?

Ring eller mejla (se telefon och adress
nedan) din beställning till kansliet. (Säkrast
fredagar, övriga dagar telefonsvarare).

OBS! Priserna inom parentes gäller den
som inte är medlem i Svenska Vegetariska
Föreningen (SVF) eller Riksförbundet
Hälsofrämjandet (RHF).

Porto tillkommer. Faktura skickas
tillsammans med leveransen.



Q10 Energy

innehåller naturlig och fermenterad Coenzym Q10 tillsammans med Vitamin C som bidrar till en normal energiomsättning, minskar trötthet och utmattning samt skyddar cellerna mot oxidativ stress. Innehåller även Solroslecitin som främjar ett effektivt upptag.



B12

är en sugtablett med vitamin B12 i hög styrka av den aktiva formen metylkobalamin som upptas direkt i kroppen. T ex bidrar den till normal bildning av röda blodkroppar samt nerv- och immunsystemets normala funktion.

För bästa upptag

100%
veganska
produkter

Din Vego Boost

OmniVegan® är en serie veganska kosttillskott av högsta kvalitet för ditt välbefinnande.

Nu också till barn



D-3

innehåller en vegansk källa av den viktiga vitaminen D3 från utvald och vilt växande lav. OmniVegan D-3 innehåller även Solroslecitin som är rik på nyttiga fettsyror såsom fosfolipider. Solroslecitin främjar också upptaget av Vitamin D i kroppen. Vitamin D3 bidrar till immunsystemets normala funktion samt att bibehålla en normal benstomme och muskelfunktion.

Endast 1 om dagen



Omega-3

innehåller Omega-3 olja av högsta kvalitet utvunnet från alger. OmniVegan Omega-3 har ett högt innehåll av både EPA och DHA. Endast en kapsel per dag räcker för att bidra till hjärnans, hjärtats och synens normala funktion.



Samtliga produkter är registrerade hos den internationella organisationen The Vegan Society.

Finns hos Kronans Apotek, Hälsokraft och andra välsorterade hälsokostbutiker, terapeuter och livsmedelsbutiker med inriktning på veganska produkter. Samt på vår hemsida www.omnisympharma.se och andra internetbutiker.

Kosttillskott bör inte användas som ersättning för en varierad kost och en hälsosam livsstil.

Lecitin

med nyttiga fettsyror såsom fosfolipider, kolin och inositol i koncentrerad granulatform. Kan användas i bakverk, smoothies, strös på yoghurt mm. OmniVegan Lecitin är helt baserat på solros.



NYHET



KIDS
Multi

är en komplett och välbalanserad multivitamin till barn. I en tuggtablett med frisk smak av jordgubb. OmniVegan Kids innehåller över 20 noggrant utvalda vitaminer, mineraler och andra viktiga näringsämnen t ex vitamin K2, Vitamin B12 i form av metylkobalamin, naturlig vitamin E och organiskt bundna mineraler.



Multi

är en väl sammansatt multivitamin med hela 28 vitaminer, mineraler och andra viktiga näringsämnen. Med t ex vegansk Vitamin D3, Vitamin B12 i form av metylkobalamin, Folsyra i form av metylfolat och organiskt bundna mineraler.

