



VEGETAR

Hälsofrämjaren



Nr 4 | 2016 | HÄLSORÖRELSEN I SAMVERKAN | SVENSKA VEGETARISKA FÖRENINGEN | HÄLSOFRÄMJANDET | Pris: 25:-

Välj ett nytt fokus 2017

- Välj - Friluftsliv och mer grönt på tallriken
- Välj - Naturen - en källa till mental och fysisk hälsa
- Välj - Ekologisk växtbaserad mat
- Välj - En klimat och hälsosam livsstil 2017

*Lycka till – med det första steget
för en framtid i god hälsa och i bra klimat*



Friluftsliv med naturens skafferi och mer grönt på tallriken

76 års Friskvårdsarbete – börjar det ge resultat, har RHF gjort det omöjliga, möjligt?

RHF:s historia börjar 1940 och det är först när man känner till detta som man kan börja ana om organisationen kan överleva och utvecklas oberoende av oss som idag är aktiva i den. Historien om Riksförbundet Hälsöfrämjandets framväxt och utveckling till idag (2016), är långt ifrån färdigskrivna, eftersom ett nytt blad läggs till för varje dag som går.

Aldrig någonsin tidigare har intresset för livsstilens betydelse för både hälsan, miljö och klimatet varit större, i vårt land och i världen. Mycket tack vare klimatforskarna, med Johan Rockström i spetsen. Från att, från början helt varit inriktad på förebyggande – friskvård – komplementär medicin, så har arbetet under åren successivt breddats med miljö – (1970 talet) och med mer fri-lufts- och klimatfrågor – (1980-2000-talen). Waerlandsystemet var baserat på laktovegetarisk grund, med tyngdpunkt på råkost – ett alternativ till den vanliga husmanskosten (med mycket kött) och ett alternativ till skolmedicinen (mer livsstilsförändringar – mindre mediciner).

När man läser RHF:s historia kommer man att se hur viktig kosten var i början. Kampen stod länge mot sockret, saltet och det vita mjölet och mot den fiberfattiga

kosten. Samtidigt förde RHF en aggressiv debatt mot rökning, alkohol och kaffe. Hälsörörelsen RHF och Svenska Vegetariska Föreningen (SVF, grundad 1903) har fått rätt i det mesta. Med tiden har också våra hälsobudskap anammats av Livsmedelsverket och Jordbruksverket samt f.d. statliga Folkhälsoinstitutet. Hälsörörelsen har verkligen lyckats och resultatet kan läsas av, bl.a. nu när allt fler skolor plockar bort sina godis- och läskautomater och att man går in för mer grön mat, och sockersmarta skolor blir allt fler, ett sjukhus lade om till vegetarisk mat på hjärtavdelningen.

Samtidigt ökar intresset för hälsoriktig ekologisk mat. Trots allt är ju hälsan och en friskare jord, det viktigaste vi har. Det är därför glädjande att ungdomar och kvinnor, har tagit initiativet att välja en klimat- och hälsovänlig livsstil.

Allt fler köper mer grön ekologisk mat och allt fler prövar den vegetariska maten. De vanliga människorna tar ansvar för framtiden. Odlare, producenter och handlare har och har haft det svårt att hänga med i denna utveckling. Nu med stöd av de vanliga människornas initiativ, så är det även dags att politiker och myndigheter tar tag i "Mat- och klimatfrågan". Den måste upp på dagordningen nu och vi behöver modiga politiker, inte bara modiga ansvarstagande medborgare i Sverige, som klimatprofessor Johan Rockström säger.

Studier visar att utvecklingen går mot mer grön mat

Allt fler undersökningar visar: att nästan varannan svensk (45%) äter vegetariskt en eller flera gånger i veckan och var fjärde (24%) planerar att i ännu högre utsträckning välja vegetariskt framför kött nästa år. Det visar en ny undersökning Sifo gjort på uppdrag av Axfood om svenska folkets ändrade matvanor. Axfoods årliga vegoundersökning

visar att trenden håller i sig: allt fler svenskar fortsätter att välja vegetariskt. Vanligast är det att vara så kallad flexitarian – en person som inte är vegetarian, men som ändå äter vegetariskt en eller flera gånger i veckan. Det främsta skälet till det är omtanke om miljö och klimat. På samma sätt består viljan att ändra sina matvanor till kommande år.

Andra slutsatser från undersökningen.

Undersökningen genomfördes av Sifos webbpanel 7-11 oktober 2016.

- Det är betydligt fler kvinnor än män som är vegetarianer.
- Flest vegetarianer finns det i Sydsverige, medan Småland har lägst andel.
- Störst andel flexitarianer finns det i Stockholm, följt av norra Mellansverige medan övre Norrland har lägst andel.
- Den typiska flexitarianen är en kvinna, 15-34 år, som är medel- eller högutbildad och bor i Stockholm.
- Var tredje person i åldern 15-34 år tänker ändra sina matvanor 2017.

Den nya utvecklingen avspeglar sig också tydligt i Willys och Hemköps försäljning av vegetariska produkter som under första halvåret 2016 ökade med 41%. Starkast var ökningen för Hemköps butiker i Stockholm, +47%. En trend som fortsatt under hösten. Sifo-undersökningen visar också tydligt att konsumenterna hungrar efter mer kunskap kring vegetarisk mat och matlagning och att recept och ökad inspiration från butikshåll skulle få dem att handla ännu mer vegetariskt.

Frågor, kontakta: Claes Salomonsson, presschef Axfood AB, telefon 0702-89 89 83

31/10 - SvD:s /Inizio undersökning: Bland samtliga tillfrågade svarade hälften 54 procent – att de äter mer grönsaker än för fem år sedan. Lika många 55 procent, tror att de kommer att äta ännu mer grönsaker om ytterligare fem år. **Inizios visar även: att 9 procent av de tillfrågade aldrig äter kött – andelen är betydligt högre bland kvinnor och yngre, 21 procent av alla upp till 29 år, anger att de inte äter kött och då är andelen som helt avstår från kött ännu högre bland unga kvinnor. Lysande initiativ – för jordens och människors hälsa!**

KURT SVEDROS



Mat- och klimatfrågan - "En het potatis"?



För ett år sedan skrev Johan Rockström om mat- och klimatfrågan - "Det behövs en global omställning till hållbar livsmedelproduktion. Jordbruket i världen är den största enskilda källan till utsläpp av växthusgaser - livsstilen och värderingar måste diskuteras". Mer aktuellt idag och för varje år som går blir det allt mer bråttom enligt Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF).

Vad har hänt? När skall politikerna våga ta i mat- och klimatfrågan på allvar, har RHF frågat gång på gång sedan 1970-talet. Ännu ser vi inga kraftfulla initiativ!

Så kan vi rädda planeten - Johan Rockström

"Nu presenterades ytterligare en vetenskaplig sammanfattning av mänsklighetens största ödesfråga, som i risk överstiger faran med finanskris, ekonomisk depression och terrorism. Med den kunskap vi har i dag är vi på väg mot en global uppvärmning av jorden som riskerar att nå fyra grader redan inom detta århundrade. En sådan framtid måste beskrivas för vad den är - en katastrof för mänskligheten. Fönstret står fortfarande på glänt för att undvika denna dystra framtid för våra barn och kommande generationer. Men, vi är i ett globalt akutläge och nu måste världen agera, annars när vi inom några år vad som kan betecknas som "game over" för ett stabilt klimat på jorden, med gigantiska konsekvenser. Vad vi behöver nu är en global kraftsamling av samma magnitud som Marshallplanen efter 2:a världskriget. Vetenskapen har uttryckt denna nödvändighet under flera år, men nu finns tecken på att situationen kan vara än mer oroväckande än vi tidigare trott. Jorden svarar inte långsamt på vår uppvärmning. I stället sker abrupta förändringar, såsom accelererad avsmältning av isen i Arktis. När detta sker accelereras uppvärmningen. Planeten blir sin egen värmekälla. Hela världen måste omedelbart genomgå en transformation. Vi måste ha en fossilfri värld 2050 och en hållbar förvaltning av våra ekosystem".

Även om Parisavtalet nu antagits så disku-

teras inte mat och klimatfrågan bland politikerna - eller? (Red anm). Johan Rockström menade att en räddningsaktion av världen bör innefatta fem steg: Steg 4 och 5 är de frågor som RHF aktualiserat i årtionden - med hänsyn till de allvarliga hälso-, miljö- och klimatproblemen.

Steg 4. "Världen behöver en global omställning till en hållbar livsmedelproduktion. Jordbruket i världen är den största enskilda källan till utsläpp av växthusgaser, den största konsumenten av vatten och den viktigaste drivkraften bakom avskogning och förlust av biologisk mångfald. Men, det behöver inte vara så. Vi har kunskap och teknik till hållbar intensifiering av jordbruket. Maten måste bli dyrare, ha bättre kvalitet och slängas i mindre omfattning".

Steg 5. "Livsstil och värderingar måste

JOHAN ROCKSTRÖM Professor i Miljövetenskap vid Stockholms Universitet och chef för Stockholm Resilience Centre.
Stockholm Resilience Centre är ett internationellt tvärvetenskapligt center för forskning kring socialekologiska system, det vill säga system där människa och natur studeras som en integrerad helhet.

diskuteras och den senaste kunskapen om risker och möjligheter skall delas bland alla människor i våra samhällen. Ett stort ansvar vilar på oss alla, framförallt på våra ledare, inom politik, vetenskap, civilsamhälle, trosamfund, kultur och idrottsrörelsen".

Det är inte lite som står på spel, det är allt vi har, bokstavligen, den biosfär som utgör grunden för våra liv. Vi är den första generationen som vet detta. Nu måste vi agera, säger Johan Rockström.

Även friluftorganisationerna och Svenskt Friluftsliv (inte "bara" idrottsrörelsen) måste vara mycket aktiva i denna omställning enligt RHF. RHF hoppas därför få stöd i kravet att "Mat- och klimatfrågan" måste upp på dagordningen.

KURT SVEDROS



100 år av rörelse/motion i olika former - en återblick

1910-talet

Första världskrigets årtionde. Då bildades Sveriges första korpklubbar, så kallade korporationsidrottsföreningar. Olika yrkeskårer såsom Brandmännens IK i Stockholm eller Malmös polismäns Golf. Sommar-OS i Stockholm samma år blev ett genombrott för det svenska idrottandet och gymnastiserandet och allt fler utanför de fysiska arbetena började starta Korpklubbar. *Bilden är från sommar-OS 1912 och visar den 192 man starka svenska uppvisningstruppen i gymnastik när den tågar in på Stadion. Foto: TT/Arkiv*



1930-talet

Kapten Uggla hade morgongymnastik i radion. Med bestämda och snabba rörelser skulle kroppen väckas och bli redo för en ny dag. Samma årtionde var föreningen "Hälsa genom nakenkultur" aktiv och de förespråkade en hälsosam livsstil genom att gymnastisera i paradisdräkt, det vill säga helnaken. Föreningen hade egentligen fotoförbud, men ville ge "allmänheten en rätt uppfattning om rörelsens syftemål" och lät SF spela in en journalfilm. På 1930-talet slog vintersportandet igenom stort. 1930 anordnades det en "gymnastikfest" på Gärdet i Stockholm. Foto: TT/Arkiv



1950-talet

Korpen och Gymnastikförbundet genomför en kampanj med namnet "Spänst åt kvinnan". Tanken var att fler kvinnor ska få upp ögonen för motionsidrott, såsom längdskidåkning, bordtennis, simning och "husmorsgymnastik". Kronprins Carl Gustav är en hurtbulle och gymnastiserar och sportar sig igenom årtiondet. Lokala cykelarrangemang "Kul på hjul" lanserades runt om i landet. *Pojkar på sportlov spelade bandy 1950. Foto: TT/Arkiv.*



1920-talet

Ungdomar skickades på gymnastikläger där man gymnastiserade, spelade korgboll och handboll. Elever som gick på läroverket fick åka på skolresa till fjällen. Fotbollsallsvenskan sparkade igång för första gången säsongen 1924/1925, tabellvinnare blev Gais. Ishockey introducerades i Sverige samma årtionde. *Skoleleverna på bilden, som är tagen 1925, är just hemkomna efter en påskresa till jämtländska fjällen. Foto: TT/Arkiv*



1940-talet

Efter andra världskriget, 1945, bildades svenska korporationsidrottsförbundet - Korpen på initiativ av Stockholms stadsfullmäktiges ordförande Carl Albert Andersson som sa att människan behöver en "frisk kropp och någonting att hoppas på". Arbetarna på Electrolux fick 1945 pausa arbetet för lite "avkopplingsgymnastik". *Gymnastikföreningen Sofiaflickorna som grundades 1936, rönnte framgångar och 1940 spelade Gösta Olander in en film när Sofiaflickorna tränar i Vålådalen. Foto: TT/Arkiv*



1960-talet

På 1960-talet satsade Korpen mycket på hela familjens motion, SM i Familjemotion arrangerades på Skansen. Cykling var en trend, entusiasterna hade till och med ett eget radioprogram: Sveriges cykelradio. 1966 arrangerades Vätternrundan för första gången. Carl-Albert Anderson blev förbundets första ordförande. Det bildades, i rask takt, Korpens lokalförbund i flertalet av landets kommuner. *Ledarutbildningen hade en stark period. Foto: TT/Arkiv.*





1970-talet

Joggingen slår igenom. Låten "Keep on jogging" med Göran Rydh släpptes och det springs som aldrig förr. I slutet på 1970-talet blir sprinterlöparen *Linda Haglund* ett stort namn när hon tar guld i flera internationella mästerskap. På vintern bänkar vi oss framför TV:n, Ingemar Stenmark är het på 1970-talet. När snön tötat tittade vi hellre på Björn Borg som debuterade i Wimbledon 1973. Och efter deras framgångar vill alla åka utför och träna tennis. Korpen arrangerade kampanjen "Aktiv semester" som skulle få folk att röra på sig och gymnastisera när de var på stranden. 1978 startade Johan Holmsäter Friskis & Svettis i Stockholm. Foto: TT/Arkiv



1980-talet

Gymping och Aerobics är stort. Denna motionsträning är så het och trendig att det till och med sänds som TV-gymping med Susanne Lanefelt. Och hennes "kniiiiip"-övningar ekade långt över decenniegränserna. När man tränade på 1980-talet så var det i pastellfärgat: tights, gyppadräkt och svettband i pastellfärger är modernt. *Gymping i TV2 med Susanne Lanefelt blev en stor succé.* Foto: TT/Arkiv



1990-talet

Rinkbandy (hockeybockey) förekom ofta inom korpidröten under den här tiden. I stora seriesystem Rinkbandy spelades således med ishockeyuppställning (sex spelare) men med bandyutrustning. Tacklingar och höga klubbvar inte tillåtna. Från 1994 spelades världsmästerskap, det året i Nijmegen. 1996 spelades världsmästerskap i Östersund och 1998 i Nijmegen. Träningshetsen slår igenom och flåsar de allra flesta i nacken. Efter VM-brons 1994 blir fotbollen megastor. Svenska skidtjejer som Pernilla Wiberg, Magdalena Forsberg slår igenom internationellt. Det gör också golftjejen Annika Sörenstam. Och i simning är Terese Alshammar tongivande. Yoga slår igenom i slutet av 1990-talet. Foto: TT/Arkiv



2000-talet

Fröidröten är megastor och alla känner till Carolina Klüft, Christian Olsson, Stefan Holm och Kajsa Bergqvist. Anja Pärsson slår också i genom samma årtionde. Veckorevyns chefredaktör Ebba von Sydow motionerar med hurtiga power walks, en ny trend. På slutet av 2000-talet börjar löpningen slå igenom stort. Och för yogafärlsta kommer nyheten Bikramyoga, yoga som utförs i ett 40-gradigt rum. Och även poledance blir en träningsform. Foto: Aftonbladet



2010-talet

En svensk klassiker genomförs för många och det springs, cyklas, simmas och skidas som aldrig förr. Vasaloppet och Vätternrundan blir fulltecknade direkt när de öppnar för anmälan. Allt fler börjar gå på gym, kedjorna växer i takt med de nytilkomna medlemmarnas muskler. Friluftslivet blir en hälsfaktor då paraplyorganisationen Svenskt Friluftsliv samlat 24 friluftslivsorganisationer som aktivt sprider kunskap om och driver olika friluftslivsaktiviteter i skolor och bland allmänheten. Ett viktigt tema är "Frisk i naturen". (Svenskt Friluftsliv startade 2009).



/RED

Riksförbundet Hälsofrämjandet

i fjället

3-10 september 2016

RHF:s "Må bra vecka för alla" i Funäsdalen hade lockat 45 intresserade deltagare, som klev på bussen vid Cityterminalen i Stockholm för en färd mot nordväst till Funäsdalen lördagen den 3 september (57 mil). Alla såg fram emot att få uppleva Funäsdalens hemligheter, "ödsliga stenåldersdalar, gåtfulla sjöar och gömda vattenfall". Pigg färdledare var Elba Pineda Gustafsson som informerade om det mesta som man borde veta kring veckan i Funäsdalsfjällen.

Vid 17-tiden anlände bussen till hotellet i Funäsdalen Berg & Hotell - där personalen, sedan man fått rummen, tog emot med en middag. Veckan var ett samarrangemang - RHF och Form & Hälsa. Det mesta av administrationen och planeringen höll Elba i tillsammans med sin man Reine och Magnus Nylander. Avstämning skedde med undertecknad vid ett antal möten. Veckan var välplanerad i första hand av Elba och Reine - de gjorde ett mycket bra jobb. Bl.a. hade de rekognoserat de olika turerna i förväg och ordnat program tillsammans med Mag-

nus. T.o.m. solen och värmen infann sig just denna vecka.

Dag 1, söndag. Buss till Hällan mot Tändalen. Vandring till Livsäterån (5 km, 2,5 tim), matsäcken smakade bra - vida vyer och vattenfall. Höjdskillnad 80 m. Dag 2, måndag. Buss till Djupdalsvallens fäbod via Bruksvallarna, toppbestigning av Mittåkläppen 1 212 m.ö.h. Högfjällsupplevelse på blomsterfjäll med fina vyer - 5 km. Höjdskillnad, 340 m - Ca. 3 tim. Alternativt en Kulturvandring i välbevarat säterområde i fjällterräng. Dag 3, Buss till Rockvallen i Bruksvallarna - vand-

ring till Karikvallens toppstuga - 5 km. Höjdskillnad 300 m, ca. 3 tim. Dag 4, Natur och aktivitetsdag - Gondolfärd till toppstugan på Funäsdalsberget (god lunch i stugan) - blomstervandring med Ingemar Lind - tidigare fotograf och TV-filmare - besök på Fjällmuséet - våfflor och "fika" i Fornminnesparken - kvällssoaré i Funäsdalens kyrka. Dag 5, Buss mot Fjällnäs till Hamra och Andersjöåfallet - vandring till Hamrafjället 1 138 m.ö.h. längd 10 km - Höjdskillnad 300 m - 4 tim. (trappor ca 300 steg längs vattenfallet). Dag 6, Buss till Fjällnäs mot Strandgården - vandring Malmagsvålen - 8 km. - Höjdskillnad 180 m, ca 3 tim.

Magnus höll två fina föredrag och fungerade även som biträdande färdledare tillsammans med Lena Gustafsson (dotter till Reine). Ingemar Lind visade en fantastisk fjällfilm en kväll, Magnus hade ett intressant informationsprogram om Adapt Life (kosttillskott till elitåkarna, innehållande rosenrot, schisandrafrukt och rysk rot, läs särskild artikel - Svenska Örtmedicinska Institutet) tillsammans med den tidigare duktiga skidåkaren Fredrik Petterson och hans sambo Jennie Holm. Hotellet ställde upp på ett bra sätt, även om deras kunskap om grön mat hade vissa brister. Deltagarnas engagemang och delaktighet på turerna var imponerande, alla var ju inte fjällvana - men alla gjorde fina prestationer och ställde upp för varandra. Undertecknad informerade om RHF, från 1940 till idag och delade ut och gick igenom en del broschyrer och annat material.

Hemresan startade vid 9-tiden lördag via Järvsö (lunch) till Stockholm. Alla verkade



Magnus Nylander (Forskare), Elba Pineda/Gustafsson (Ledare för vandringarna) och Berit Alveskär (RHF:s styrelse)



Tacksamma Fjällvandrare i Funäsdalsfjällen.

Buss och bil från Stockholm for
Upp till fjäll, stuga och kor
Ebba leder bussgympa för säte och fot
mot dålig cirkulation hon har bot
Före vandring vi böjer och sträcker bena
även så gör Reine, Magnus och Lena
När mot Livsäterån vi kämpar
"min sula lossnar" Birgitta flämtar

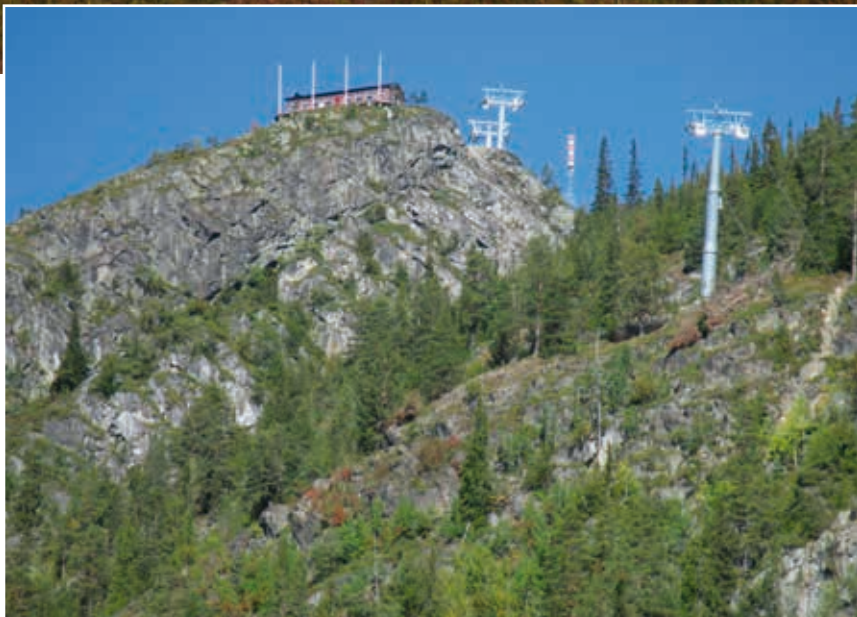
Kurt sen imponerar o lär oss äta grönt
måndag blir så vackert solig- oh, så skönt
varje dag vi vandrar och vandrar, fotar, pausar, fastnar i lera
Elba stöttar, förmanar, skrattar med mera
Reine avbryts av hustru kära
"du får bara om dagens program utlära"
Sen förklarar Reine färdens mening och mål
Vi undrar hur mycket stenar och myror vi tål
Allt får sin belöning på bergets topp
där vi äta macka med kaffe i kopp

Magnus lär oss om B6, näringsintag o olika syror
Ingmar om "norskeknott", "knagelstress" o om myror
Vi fått se och höra forsens brus och skum
vi seega uppför trappan vårt varenda tum
Magnus kommer åter och pratar resultat
"motionera måttligt, ät vitlök och färgglad mat"

När regnet kom idag, Elba sade då
Hurra nu får ni annat väder pröva på
På hotellet vi fått så mycken härlig föda
Elba o Reine, ni lagt ner så mycken möda
Ni gett oss motion, kultur, vidder att minnas
Ni i våra hjärtan kommer alltid att finnas

Stort Tack!

EVA HULTMAN RIBBING



Toppstugan med Gondoltur.

nöjda och tacksamma att ha fått vara med och uppleva de fantastiska Funäsfjällen - "Sveriges tillgängligaste fjäll". Frågeformulären visade att veckan varit givande, och att många kan tänka sig komma igen 2017.

Denna lyckade fjällvandring, där RHF medverkade tillsammans med Form & Hälsa, (det var länge sedan RHF ordnade fjällveckor), kommer att inspirera till fler fjäll- och friluftaktiviteter framöver. Det finns en del att se över; men vi har lite tid att diskutera detaljer till nästa år. RHF vill till slut tacka ledare och deltagare för en trevlig och givande samvaro och på återhörande.

Vi önskar er alla en fin julhelg och ett bra 2017, med mer grön mat och fina friluftaktiviteter - för god hälsa och ett bättre klimat.

KURT SVEDROS



Matsalen med utsikt över Funäsdalssjön.

Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) på SENIORMÄSSAN



Seniormässan arrangerades för 22:a gången i Stockholm 18-20 oktober. En av de 225 utställarna var Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) tack vare Elba Pineda Gustafsson som ordnade rabatt på mässan, sponsorer och skötte allt kring hela mässan.

Elba är ett "energiknippe" som gör fina insatser för RHF vid olika aktiviteter. Mässan är populär som rese- och turismmässa, men i år hade man utvecklat nya temaområden; hälsa, medicin, rådgivning och skönhet. Att hälsa var en populär nyhet märkte de som jobbade i RHF:s monter.

Det var många besökare hela tiden som provsmakade, frågade och provade olika träningsredskap. Elba, Berit Alveskär och Mirta Rigent informerade om olika hälsoprodukter, bl. a. enkla träningsredskap som gästavar och träningstips, för en bättre livskvalitet på äldre dagar.

I montern fick man även provsmaka den nya produkten "Adapt Life" (Läs artikel i denna tidning) speciellt framtagen för att fylla vissa behov vid åldrandet.

De gav tips och råd om näringsrik vegetarisk kost, motion och friluftsliv samt bidrog till spridning av RHF:s hälsobudskap genom utdelning av broschyrerna; "Mat och Klimat", "Allemansrätten", "Friluftsliv med naturens skafferier" samt Vegetar och Hälsa.

Besökarna visade påfallande stort intresse



för livsstilsförändringar och stor entusiasm för att testa olika redskap och tyckte att Adapt Life var intressant vid provsmakningen. Även prover med "Frukt och fiber" plockade många med sig, så de som var i montern fick påpeka att inte äta dem förrän vid hemkomsten (sätter fart på magen).

Träningsredskapen som demonstrerades

av Elba under Seniormässan, var bl. a. gumiband i olika format för fysisk aktivitet i vardagen samt fjädrande stavar "BungyPump", ett redskap för att bl. a. träna ute i naturen.

Vill du veta mer om träning och hälsosam livsstil - läs vidare på Form och Hälsa, www.formochhalsa.se.

KURT SVEDROS

✿ Vi stödjer Hälsofrämjandet och dess medlemmar ✿ Vi stödjer Hälsofrämjandet och dess medlemmar ✿ Vi stödjer Hälsofrämjandet och dess medlemmar

AB VISBY **HÄLSOKOST** 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
helhetshalsa.se
HELHETSHÅLSA
ett naturligt val

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

En oroande studie!



Hur mycket havsis smälter – för varje ton koldioxid som en person släpper ut?

En ny modell beräknar ditt koldioxidfotavtryck i smält havsis.

I en ny studie som publicerats i tidskriften Science har forskarna utformat en modell som ska hjälpa människor att förstå hur stor effekt deras egna koldioxidutsläpp har. Modellen utgår från förhållandet mellan koldioxidutsläppen och smält arktisk havsis. För varje ton koldioxid som en person släpper ut, var som helst på jorden, så försvinner 30 kvadratmeter arktisk havsis. Eftersom den genom-snittliga utsläppsnivån för medborgare i de 35 rikaste OECD-länderna är 10 ton

koldioxid per år innebär det att rika västerlänningar i genomsnitt bidrar till att 30 kvm is går förlorad varje år. Medan invånarna i de värsta utsläppsländerna, Australien, USA, Kanada och gulfstaterna bidrar till förlusten av 50 kvm is per år, orsakar medborgarna i många av utvecklingsländerna bara mellan 0-10 kvm förlorad is.

Dirk Notz, forskare vid det metrologiska Max Planck-Institutet i Hamburg, som är en av de som står bakom studien, säger till The Guardian att det ofta är ofantligt stora eller väldigt små tal som nämns i debatten om den globala uppvärmningen. Han menar att detta är något som gör att frågan känns abstrakt för många.

–Vår studie gör det möjligt att förstå att det faktiskt är vårt eget individuella agerande

som bidrar till den globala uppvärmningen, säger han till The Guardian.

Modellen i studien gör det också möjligt att räkna ut hur mycket koldioxid som kan släppas ut i atmosfären innan Arktis blir helt isfritt i slutet av sommaren. Forskarna konstaterar att gränsen går vid 1 000 gigaton koldioxid. Om målet på 2 graders temperaturökning uppnås skulle det innebära att det dröjer 22 år tills Arktis blir helt isfritt på sommaren. Om man däremot skulle lyckas nå målet på 1,5 graders temperaturhöjning, något som skulle kräva drastiska utsläppsminskningar och att man använde sig av koldioxidlagring, skulle istäcket på Arktis finnas kvar hela året om.

LINA ROSENGREN

lina.rosengren@aktuellhallbarhet.se

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 Hällekis

TEL. 0510-54 07 30

www.naturligtviswebbutik.se

Svenska Vegetariska Föreningen (SVF) representerades i Karlstad av undertecknad. Jag demonstrerade veganostar från Violife (www.violife.com) och delade ut info om SVF i samband med detta, med mycket god respons.

KAISA STEEN





Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) träffar folkhälsominister Gabriel Wikström

**RHF hade inbjudits att komma upp på departementet den 18 oktober (efter förfrågan).
Undertecknad och Susanna Almström träffade Folkhälsominister Gabriel Wikström
och Caroline Waldheim, ansvarig för idrott/hälsa och Mikael Lindman, ansvarig för kost/motion.**

"Kost motion"

Uppdraget är att ta fram underlag till insatser för att främja hälsa relaterad till matvanor och fysisk aktivitet - inledning enl. nedan.

"Regeringen beslutar att ge Folkhälsomyndigheten och Livsmedelsverket i uppdrag att ta fram underlag till insatser för att främja hälsa relaterad till matvanor och fysisk aktivitet. Inom ramen för uppdraget ska myndigheterna analysera och lämna förslag på hur aktörer på nationell, regional och lokal nivå kan medverka i ett långsiktigt arbete för att främja hälsa relaterad till matvanor och fysisk aktivitet. Arbetet ska omfatta statliga myndigheter, kommuner och landsting, för enings- och näringsliv samt arbetsmarknadens parter".

Jag presenterade RHF, en kort historiebrevskrivning och RHF:s friluftsvksamhet bl.a. de olika projekten "Frisk i naturen", "Må bra med allemansrätten" och "Friluftsliv med naturens skafferii" som passar väl in i departementets projekt - "Jämlig hälsa" och i motionsdelen i arbetet med matvanor och fysisk aktivitet = friluftsvaktiviteter.

Friluftsliv som motion, är bra för både den mentala och fysiska hälsan enligt många forskningsrapporter.

Susanna gjorde en mycket bra föredragning - och fokuserade på sockerproblemet i skolmaten. Hon illustrerade med bilder och siffror hur mycket onödigt socker det är i

skolmaten samt lämnade fram en skriftlig redovisning av hur projektet är upplagt.

Det som överraskade ministern var nog att RHF redan i slutet av 1930-talet och början på 1940-talet ordnade folkhälsokampanjer och sedan dess arbetat för; ja - till vegetarisk mat och aktivt friluftsliv, - nej - till tobak, alkohol och kaffe och andra droger. Stor restriktivitet med; socker, salt och vitt bröd, men ökat intaget av råkost, grovt bröd, rot- och grönsaker och frukt.

Det blev i alla avseenden en lyckad träff och möjligheter till fortsatta kontakter med bl.a. Caroline Waldheim och Mikael Lindman. Nu avvaktar vi kommande förslag från departementets sida och förhoppningsvis vissa remisskontakter under arbetets gång. Utredningens förslag borde i princip ligga i linje med RHF:s program, vilket skulle innebära avsevärd förbättrad folkhälsa i Sverige. Förbundets erfarenheter, från alla års föreningsverksamhet (med stöd av ett folkhälsoupplysningsbidrag från FHI - inrättat av socialminister Gertrud Sigurdsen) och från tidigare hälsohemmet Tallmogården, är en bra grund att bygga vidare på. Vi får vara tacksamma för att våra idéer funnits med i utvecklingen under 75 år och nu ev. får genomslag inom alla nivåer av folkhälsoarbetet i Sverige.

Vi överlämnade en hel del material, RHF:s historiebok (I hälsans tjänst) tidningen Hälsa, Vegetar, samt broschyrer. Innan vi gick

överlämnade vi även ett viktigt "Hälso-PM", till ministern, med bl.a. ett antal förslag och idéer med mottot:

"Det behövs ett breddat folkhälsoarbete i form av en folkhälsoupplysningskampanj i Sverige 2017.

För att lyckas: att få människorna att välja "ett aktivare friluftsliv och en grönare livsstil" så erfordras det en folkhälsomiljard.

RHF bör med sin värdefulla kunskap och långa erfarenhet (ca. 75 år), även i fortsättningen kunna medverka aktivt i folkhälsoarbetet tillsammans med myndigheterna. Folkhälsoarbetet kan då få en rivstart under 2017, vilket gynnar människors hälsa och klimatet.

Att satsa en folkhälsomiljard på olika folkhälsoprojekt och en folkhälsoupplysningskampanj, är en viktig hälsoinvestering för framtiden - för alla kommande generationer - en jämlig och god hälsa för alla!

Om svenska folket successivt väljer RHF:s, grönare och aktivare livsstil, så förbättras folkhälsan radikalt och ger ett bättre klimat på köpet!"

Både Kommissionen för "Jämlig Hälsa" och den beslutade utredningens "om att ta fram underlag till insatser för att främja hälsa, relaterad till matvanor och fysisk aktivitet", bör vara i linje med RHF:s folkhälsoarbete.

KURT SVEDROS

Vegetariska Kockars Förening

I takt med att man allt oftare hör och läser om alla de fördelar som vegomat för med sig vad gäller hälsa, miljö och etik väljer fler och fler att inkludera mer vegomat i sin kost. Både Världshälsoorganisationen (WHO) och Världsnaturfonden (WWF) uppmanar oss att äta mindre kött för att värna om vår hälsa och om naturen. Matlagning med fokus på råvaror från växtriket blir en allt större del av kockarnas vardag, och trenden visar inga tecken på att avta. Därför skapar vi en plattform för professionella kockar där man utvecklas inom det vegetariska köket.

Vegetariska Kockars är en ideell förening där medlemmarna ska vara med och bestämma föreningens inriktning. Tillsammans kan vi bygga en rolig och givande plattform för alla som på ett eller annat sätt kommer i kontakt med matlagning med råvaror från växtriket.

Vårt mål är att ge kockar ett forum för att diskutera och utveckla växtbaserad mat.

Vårt fokus ligger på att lyfta det växtbaserade köket till nya höjder. Vi vill visa att vegomat, förutom att vara hälsosam, också är smakrik, elegant och modern.

Att sprida kunskap är en viktig del i vårt arbete. Kunskap om det vegetariska köket måste öka både inom branschen och bland allmänheten. Vi anordnar utbildningar för kockar och restauranger.

www.vegetariskakockar.se

Förnybar energi billigare än fossil energi



På global nivå är förnybar energi redan billigare än energi från fossila bränslen. Det hävdas i en ny rapport.

På global nivå är förnybar energi redan billigare än energi från fossila bränslen. Det skriver tankesmedjan Carbon Tracker i en ny rapport. I enlighet med en modell som kallas LCOE (Levelized Cost of Electricity) har Carbon Tracker jämfört produktionskostnaderna för fyra kraftverk som drivs av kol, naturgas, vindenergi och solenergi. Den slutsats man drar är att det långsiktiga genomsnittspriset för grön energiproduktion är billigare än för fossil energiproduktion, i synnerlighet på marknader där man sätter ett pris på koldioxid. Carbon Tracker förklarar detta med att beslutsfattare som investerar i kol, gas och olja tenderar att övervärdera kraftverken, i och med att de räknar med att kunna driva dem med lönsamhet under hela deras tekniska livslängd. Enligt rapportförfattarna

kommer det inte att vara möjligt eftersom allt fler länder nu börjar ta sina klimatåtaganden på allvar. De fossileldade kraftverken kommer att förlora i värde, medan vind- och solkraft kommer att gynnas i takt med att kapitalkostnader och kostnader för utrustning sjunker. Redan idag krävs endast en liten prishöjning på koldioxidutsläpp för att förnybara energi ska bli mer konkurrenskraftigt skriver Carbon Tracker i rapporten.

Enligt Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) så bör det satsas mer på sol- och vindkraft nu, vilket dels skulle ge fler arbetstillfällen och renare luft och dels medföra att utvecklingen av de fossileldade kraftverken skulle gå snabbare. Det är koldioxidutsläppen som ska beskattas hårdare, inte sol och vind. Red.

17/10-2016 Aktuell Hållbarhet på nätet.

LINA ROSENGREN

lina.rosengren@aktuellhallbarhet.se

Gröna alger

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

Recept på spirulina-drink på www.lindrooshalsa.se



Pumpaströolja

- God nötaktig smak
- Österrikisk 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

WWF: Halvera köttätandet!

Sverige har bland de högsta ekologiska fotavtrycken i världen



WWF lanserade i vecka 43 sin stora rapport WWF Living Planet Report 2016 och resultaten från WWF är dystra. Enligt WWF kommer bestånden av ryggradsdjur minska med 67 procent från 1970 till 2020 och orsaken är människan och vår konsumtion. WWF skriver i rapporten att människan globalt konsumerar som om vi hade 1,6 planeter.

Om alla i världen skulle konsumera som vi svenskar, skulle det krävas 4,2 jordklot.

Sverige är bland de värsta i rapporten. Att leda denna "tävling" är ingen merit - tvärtom. Vi borde ta vårt ansvar för de klimatdrabbade folken i världen - eller åtminstone för våra barn, barnbarn och barnbarnsbarn o.s.v. Det är dags att ta "Mat och klimatfrågan" på allvar. Riksförbundet Hälsofrämjandet har under många år krävt att "Mat- och klimatfrågan" ska tas upp på politikernas dagordning.

Sverige tillhör enligt WWF "värstingligan" tillsammans med USA, Kanada, Australien, Kuwait, Förenade Arabemiraten, Oman och Belgien. Sveriges dåliga placering beror enligt WWF till stor del på landets stora import av konsumtionsvaror som framställs med fossil energi i till exempel Kina. Enligt WWF har företagen ett stort ansvar för utvecklingen.

- Rapporten visar mycket negativa siffror inom en rad områden som utsläpp, biologiska fotavtryck, planetära gränser och så vidare. Produktion och konsumtion utgör en stor del av de bakomliggande faktorerna till utvecklingen och därmed har näringslivet ett viktigt ansvar. Det behövs stora förändringar och de måste ske nu, säger Daniel Robertsson, ansvarig för företagssamarbeten på WWF, till Aktuell Hållbarhet.

Rapporten pekar ut stora globala problem. Vad kan egentligen enskilda företag göra?

- Företag behöver tänka större än den egna verksamheten. För att förändring ska uppstå måste alla företag ta ansvar i hela näringskedjan. I dag koncentrerar många företag sig på små saker i den egna verksamheten. Men

företagen måste lägga fokus på de stora frågorna och de ligger nästan alltid hos leverantörerna och hos kunderna.

Företag bör enligt Daniel Robertsson inte bara effektivisera och minska påverkan från produktionen, utan också ta ett aktivt ansvar för konsumtionen.

- Cirkulära affärsmodeller är ett steg. En annan viktig sak ett företag kan göra är att informera kunderna kring hur de kan konsumera företagets produkter på ett så hållbart sätt som möjligt. Här brister många företag.

I rapporten ställer WWF ett antal krav på världens regeringar, bland annat att ta fram mål för att minska de konsumtionsbaserade utsläppen och den globala köttkonsumtionen. WWF vill också se ett förbud mot nyförsäljning av fossildrivna bilar, helst redan år 2025.

Aktuell hållbarhet

Jon Röhne. jon.rohne@aktuellhallbarhet.se

Saxat från artikel av Jenny Stiernstedt, SvD 27/10-2016

Vi har en konsumtion som inte syns i statistiken. På hemmaplan minskar utsläppen, men tar vi med den påverkan vi har även utanför landets gränser ser bilden annorlunda ut.

Per capita har svenskarnas konsumtion i dag nästan lika stor påverkan på naturen som den genomsnittliga amerikanens. Sverige hamnar i vad Håkan Wirtén WWF kallar för "värstingligan":

- Det är nästan lite jobbigt att tänka på att vi tillsammans med USA, Kanada, Kuwait och Förenade arabemiraten är de länder som har störst påverkan på vårt klimat och på naturen.

Mat och energi hör till det vi först måste förändra. För att skynda på politikerna kräver Världsnaturfonden att svenskarna halverar sin köttkonsumtion.

- Vi har dubblat vår konsumtion sedan 70-talet. Varför skulle vi då inte kunna gå tillbaka till den nivån? Det är bättre både för vår hälsa och för klimatet.

Vad gäller frågan om energi har transporterna stor påverkan. Här vill Världsnaturfonden se ett snart stopp på försäljningen av fossildrivna bilar, om möjligt redan 2025.

- En stor del av transporterna utgörs av vårt personbilsåkande. Det handlar både om våra vanor som privatbilister, men också om vår bilpark.

Rapporten från WWF tar också upp frågan om biologisk mångfald. Världen kan i dag vara på väg in i den sjätte massutrotningen. Redan 2020 kan två tredjedelar av ryggradsdjuren på jorden ha försvunnit - Det är en otrolig minskning på bara femtio år, säger Håkan Wirtén. Han säger att "den moderna människan tenderar att glömma bort var hon lever och bor". - Hon lever på ett sandkorn i universum och är helt beroende av vad det sandkornet - den planeten - kan producera. Och det utgår från ekosystemen.

Miljöminister Karolina Skog (MP) deltog vid lanseringen av rapporten. Som svar på Världsnaturfondens krav säger hon att regeringen bör analysera vad ett stopp för nybilsförsäljning av fossildrivna bilar skulle innebära. Men hon är inte redo att börja diskutera årtal. - Jag tycker att principdiskussionen är väldigt intressant. Och den ska föras på EU-nivå. Om köttkravet säger hon: - I den diskussionen måste vi hitta en balans.

Vad är politikens roll och vad är individens val? Politiken ska bland annat se till att det finns relevant information så att konsumenten kan välja och göra medvetna val. Skog lyfter i stället frågan om matsvinn: – Det är en lågt hängande frukt. Här ska politiken sätta press. Vi ska tydligt peka på att här behöver många aktörer bli bättre.

Hälsorörelsen kräver att: Mat- och klimatfrågan kommer upp på dagordningen

Att miljöministern inte är mer konkret är allvarligt. Har hon missuppfattat Johan Rockström som klart markerat: "Maten vi äter orsakar enorma utsläpp av växthusgaser, övergödning och folkhälsoproblem som kostar samhället mångmiljardbelopp. Nu måste matfrågan få avsevärt ökad uppmärksamhet i klimatfrågan – annars riskerar planeten att kollapsa".

Hälsorörelsen skrev till regeringen senast i juli 2016: Hälsorörelsen får allt mer stöd för kravet, att en av de viktigaste klimatfrågorna är "Maten och Klimatet". Vi håller även med Johan Rockström; att vi nu behöver - starka, modiga och väldigt ambitiösa politiska beslut, både i Sverige, och även inom EU och FN. Det är oförsvärligt tyst i klimatfrågan i Sverige - varför? Enligt Hälsorörelsen är det nu dags att fokusera på matens och livsstilens roll i klimatfrågan - det är viktigare nu än någonsin tidigare. Miljö- och klimatvänlig livsstil är värdefull - för både människor och jordens hälsa, både nu och i framtiden.

Det är de unga och deras barn och barnbarn som får lida framöver när klimatkatastroferna avlöser varandra runt om i världen. Dagens vuxna (särskilt politikerna) får inte längre blunda för riskerna och bara svara med passivitet, nonchalans och ointresse, när de ungas oro breder ut sig i allt lägre åldrar. Hälsorörelsens tema är: "En friskare jord ger friskare människor, om jorden mår dåligt så mår människorna dåligt!".

Med hänsyn till ovan sagda kräver Hälsorörelsen;

att regeringen utnyttjar den välmeriterade forskning som redan finns – hur vi bör äta för att värna "både kropp och planet",

att regeringen uppdrar åt myndigheterna att ta initiativ till en folkhälsoupplysningskampanj kring "mat och klimatfrågan" under 2017,

att regeringen med kraft initierar "mat och klimatfrågan" i EU och FN, - som en av de viktigaste frågorna.

RED.

Ny forskning visar att barn som vistas regelbundet i naturen, utvecklar en större empati för det som är levande

I en studie vid Stockholm Resilience Center, Stockholms Universitet har Stephan Barthel, Matteo Giusti och Lars Marcus jämfört förskolegrupper i Stockholm, som alla vistas olika mycket i naturen. Studien visar på att barn som vistas mycket i naturen känner en större empati med det som är levande och de har också lättare för att lära sig om hållbar utveckling. Studien utfördes vid ett antal förskolor i Stockholm med liknande pedagogisk inriktning och med ett urval barn med liknande social och etnisk bakgrund. Den publicerades i Children, Youth and Environments Journal.

"Vi ser ett tydligt samband mellan barns naturkontakt och deras förmåga att känna empati för levande varelser, att vara oroliga för miljöförstöring och att förstå betydelsen av ekologiskt engagemang i vardagen", säger artikelns huvudförfattare Matteo Giusti.

Forskarna drar slutsatsen att, naturrika städer signifikant korrelerar med barns förmåga att utveckla en känsla av samhörighet med naturen. (Se art. "Hållbara städer" i denna tidning).

Källa: Stockholm Resilience Center, Stockholm



Bönor - svaret på våra böner!

Det är lätt att drabbas av klimatångest. Larmrapporterna om miljön duggar tätt. Vi läser dagligen om översvämningar, stormar, torka och vattenbrist. Men lugn. Det finns faktiskt mycket vi kan göra här och nu. En ny svensk studie visar att en gård som odlar grönsaker och bönor kan mätta tre gånger så många människor som en gård som i huvudsak inriktar sig på kött. En forskare på Sveriges Lantbruksuniversitet har följt en gård i Närke som ställde om till att odla vegetabilier. Före omställningen kunde gården försörja 60 personer - nu kan samma gård mätta upp emot 200 människor.

Klimatmässigt ohållbart

Förenklat kan man säga att vi vinner på att äta det vi odlar direkt i stället för att låta spannmålen ta omvägar via "djurfabrikerna". Det går åt uppemot tio gånger så mycket energi för att få fram kött som vegetabilier. Klimatmässigt är det ohållbart som vi lever idag.

Politiker måste "våga ta i köttfrågan".

En annan baksida av vår köttindustri är utsläppen. Får och kor släpper ut mycket växthusgaser. Fosfor och kväve som kommer från djurens avföring, leder till övergödning i våra vatten. Forskarna på Havsmiljöinstitutet ser så pass allvarligt på läget att de bland annat vill se en köttskatt. Men det lär dröja innan något sådant införs. Våra politiker verkar mest tycka att det är besvärligt att lägga sig i vad folk äter. Speciellt när det kommer till kött.

Börja med den egna middagen

I väntan på krafttag från våra politiker kan vi börja med våra egna middagar. Genom att äta bönor och skipa köttet gör vi en stor insats för klimatet. Bönbiffar, linssoppa och sojakött belastar vårt klimat betydligt mindre än falukorv, schnitzel och köttbullar.

Oavsett vilken gud du tillber, är bönorna svaret på många av våra böner.

SOMAR AL NAHER

Aftonbladet 2016-10-21.

Förnybara städer



DEBATT. Våra high-tech-städer är inte smarta om de inte kan tåla störningar. Så det är hög tid att börja prata om den resilienta staden, inte bara den hållbara. Det menar Susanna Elfors, hållbarhetsexpert och teknologie doktor i bebyggelseanalys.

Ordet "hållbar" har blivit gängse och visst är hållbarhet ett bra begrepp, bättre än det diffusa ordet miljö (som ofta är missbrukat). Men tyvärr har det devalverats. Det talas till exempel idag ofta om "hållbar tillväxt", vilket ju är en själv motsägelse. Tillväxt är inte hållbart, alla vet ju att en växt inte kan växa för evigt, en vacker dag måste den vissna och dö. Så är det med allt; växter, planeter – och våra egna liv – allt tar slut. Sen är inte naturen i sig hållbar, ibland sker avbrott, vulkaner ödelägger ekosystem, kometer dödar arter och så vidare. Så i begreppet hållbar utveckling ingår en hel del frågetecken, visst styr vi vissa saker, men det är mycket vi inte råår på.

Därför borde vi också diskutera vår tillvaro här på jorden utifrån begreppet resiliens, som betyder "förmågan att återhämta sig eller motstå olika störningar". Det innebär att vi – istället för att tro att vi är ensamma som styr vårt och planetens öde – försöker anpassa oss efter det som sker.

Mänsklighetens uttag av naturresurser brukar ibland symboliseras av en höjdhoppare, liksom förstörelse av ekosystem och överskridande av andra planetära gränsvärden – samt ökad BNP. Precis som för hoppet blir kurvan allt skarpare, men till slut vänder det. Gravitationen drar höjdhopparen obevekligt mot marken och madrassen. Om där finns en sådan, annars blir fallet hårt. Madrassen som skyddar från den hårda marken är resiliensen. Hållbarheten kan hjälpa oss att göra kurvan mindre skarp – åtminstone så länge vi inte tror att den går att förena med tillväxt.

Vad har detta med städer att göra? Rent krasst kan vi konstatera att det inte finns några hållbara städer idag. Stockholm utsågs just till världens tredje mest hållbara stad och då är det nästan skrattretande att genomsnittstockholmare förbrukar resurser för cirka tre planeter.

Vissa människor menar därmed att det enda sättet att skapa ett hållbart samhälle är att alla flyttar ut på landsbygden. Städerna kommer

aldrig att kunna försörja oss när kurvan pekar nedåt och höjdhopparen landar. De tänker då förstås på en omställd landsbygd där folk är i princip självförsörjande, inte en lantlivstillvaro med egen hästgård och två SUV:ar på gårdsplanen.

Jag vill tro att de har fel. Jag gillar städer och vill tro att vi kan göra dem resilienta och på sikt även något så när hållbara. Men det kräver en rejäl omställning på många områden som de som vurmar för hållbara städer sällan tänker på. Ett samhälle med knapp tillgång till olja och andra naturresurser kommer inte att vara en "smart stad", på det sättet som vi idag ser smarta städer. Appar, hubbar, Internet of things med mera förutsätter intrikata system som är beroende av riklig tillgång till naturresurser. Täta städer utan lokal matförsörjning blir också helt hjälplösa om vi inte har lastbilar, flygplan, tåg och fraktfartyg som levererar mat "just-in-time".

Visst är det bra att satsa på smarta high-tech-städer som kan minska resursförbrukningen i den tid vi har nu. Men vi behöver skapa resilienta komplement till de smarta städerna. För att ta ett exempel: Insamling av matavfall är utmärkt så länge det finns storskaliga system som kan hantera det. Men om dessa system skulle sluta fungera behöver vi hitta lokala och robusta system för matavfall. Ett sådant exempel är bokashikompostering (Japansk komposteringsmetod). På kvartersnivå kan vi samla in och med hjälp av mikroorganismer omvandla matavfallet till värdefull jord, som sedan kan användas i kvartersodlingar som bidrar till den lokala matförsörjningen.

Fjärrvärme är ett utmärkt storskaligt system men vi behöver även fundera på lokala komplement. Går det att producera energi lokalt i mindre system, kanske på kvarters- eller stadsdelsnivå? Kan vi göra våra hus så pass "smarta" så att de med goda klimatskal och robust teknik skyddar mot kyla och värme även om elektriciteten slås ut?

Detta gäller förstås även mänskliga system. Idag finns i staden förvaltningar, nämnder, avtal, regler med mera som gör att vi håller ihop. Vid en kris ska respektive myndighet enligt Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) fortsätta ansvara för sitt område.

Men vad händer om de inte kan? Kan vi skapa lokala system som gör att stadens delar kan fungera och att människor hjälps åt även om stadens byråkrati sätts ur spel?

Susanna Elfors driver Sustopia och är hållbarhetsexpert och teknologie doktor i bebyggelseanalys på KTH.

Sustopia skapar hållbara och resilienta städer, levande stadsdelar, gemensamma odlingar, hållbara grannskap och grönskande energieffektiva fastigheter. Hur uppnår vi det?

LENA VÅNGSTAM,

lena.vangstam@aktuellhallbarhet.se

17/10-2016

RHF:s tema: "Släpp gräsmattor, buskar och träd fria i staden" är i linje med Susanna Elfors

hållbarhetstankar om levande stadsdelar, gemensamma odlingar, hållbara grannskap och grönskande energi-effektiva fastigheter m.m. Grönytor och vegetation uppfyller ju många viktiga uppgifter som t.ex. luftrening, klimatutjämning, vattenrening och bullerdämpning. Detta är avgörande för hållbara och motståndskraftiga städer och större tätorter. Det är dessutom bra för både hälsan, klimatet och hållbarheten i framtiden.

Susanna Elfors tar upp många intressanta och viktiga frågor – och har idéer om hur de ev. skall lösas. RHF har tidigare markerat att det behövs mer grönska i städerna och inte mindre. Man bygger nu alltmer bostäder på de små grönytor som tidigare varit lekplats och rekreationsytor för familjer, barn och äldre nära bostaden. Dessa grönytor kan ses som en viss naturkompensation, då alltfler har flyttat och flyttar in till storstäderna och fjärrar sig allt mer från naturen.

Det är därför idag många som önskar sig en grönare stadsmiljö. med mer gräsmattor, buskar och träd. d.v.s. att gränsen mellan natur och stadsstrukturen inte bör vara så skarp som idag. Nu förtätar man ytterligare och fler träd och grönytor försvinner i en allt snabbare takt. Detta är negativt för boendemiljön för alla, inte minst barnens hälsa. De förlorar grönskan utanför bostaden. Stress och utbrändhet ökar och den passiva stillasittande livsstilen ger hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes m.m.

RED

Vi söker **deltagare** till forskningsprojekt kring övergång till **mer vegetarisk mat**

Vi söker dig som är mellan 18 och 35 år och intresserad att delta i ett forskningsprojekt som handlar om övergången till en vegetarisk mathållning. Vi söker dig som av olika skäl är motiverad att öka ditt intag av växtbaserad mat och som i högre grad vill avstå från kött och fisk.

Syfte och mål med studien

Syftet med forskningsprojektet är att bättre förstå vad en omställning till ökad användning av växter som föda i befolkningen kan innebära för individen. Vi är intresserade av hur du upplever förändringen, vad denna omställning i kosthållningen betyder för dig, men söker också kunskap om vilka utmaningar och svårigheter som en sådan omställning kan innebära för människor i vardagen.

Hur är studien upplagt?

Studien bedrivs i en miljöpsykologisk fors-

kargrupp vid SLU och har sin utgångspunkt i ett existentiellt- psykologiskt perspektiv. Din medverkan innebär att du deltar i ett antal intervjuer och dokumenterar din övergång i en dagbok under en period på cirka 3 månader. I det material vi samlar in ligger fokus på frågor om maten och matlagningens roll i ditt liv och dina erfarenheter, tankar och känslor kring matens roll i olika skeden av ditt liv.

Frivillighet

Notera att medverkan är helt och hållet frivillig och kan avbrytas när som helst under projektet. Om du vid någon tidpunkt känner att du inte vill fortsätta medverka kan du bara säga till så avbryter vi omedelbart utan att du behöver ange något skäl till ditt beslut. Det material som då eventuellt kan ha samlats in förstörs.

Vem söker vi?

Vi söker dig som är mellan 18-35 år, bosatt

i södra och mellersta Sverige. Vi ser gärna både manliga och kvinnliga deltagare. Skriv och berätta var du bor, skälet till varför du vill delta, din ålder och hur du äter idag. Du kommer sedan att bli kontaktad via mail och per telefon.


Ansvarig forskare och kontakt

Projektet drivs av forskarna Elisabeth von Essen, fil. Dr. i miljöpsykologi och Fredrika Mårtensson, docent i miljöpsykologi, vid institutionen för Arbetsvetenskap, Ekonomi och Miljöpsykologi vid SLU i Alnarp.

För ytterligare information om projektet och intresseanmälan kontakta ansvarig forskare Elisabeth von Essen via nedanstående e-post eller telefon 0731 54 26 10.

Med vänlig hälsning
ELISABETH VON ESSEN

E-post: elisabeth.von.essen@slu.se



Låt ditt testamente hjälpa djuren

Ja, tack, skicka mig kostnadsfritt information om att skriva testamente. VEG16


Namn:

Adress:

Postadress:

E-post (ej obligatoriskt):

Posta talongen i kuvert till: Djurens Rätt, Svarspost 20616771, 413 00 Göteborg. Du behöver inte sätta på något frimärke. 



För mer information om testamenten, minnesgåvor och Djurens Rätts arbete, kontakta Liv Linder: 031-775 95 80, liv.linder@djurenerratt.se, www.djurenerratt.se/testamentera • För gåvor: pg 90 10 87-7


Djurens Rätt.



RABATTFÖRMÅNER TILL MEDLEMMARNA

Observera! Ej på redan rabatterade varor



L = Butiken har livsmedel

Butik	L	Adress	Ort	Tel	Rabatt
Källan Ekobutik	L	Tunnlandsv 58	Bromma	08-25 43 60	Endast på livs 7%
Heliotropen		Köpmansgatan 73	Båstad	0431-702 46	10%
Hälsotek		S. Storgatan 6	Eksjö	0381-134 60	10%
Ekodirekt www.ekodirekt.se	L	G:a Tyresöv. 374	Enskede	08-600 15 20	5%
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%
Homeopaticentrums Hälsobutik	L	Koopmansgatan 3	Göteborg	031-681 14 90	10%
Hälsokapellet		Kapelplatsen 1	Göteborg	031-20 30 99	10%
Hälsokost Solrosen AB	L	Solrosgatan 5	Göteborg	031-25 32 89	10%
Kortedala hälsobutik	L	Galleria torg 8	Göteborg	031-46 51 10	10%
Kvilles Hälsokost	L	Kvilletorget 16	Göteborg	031-51 53 66	Endast på livs 10%
Linnéplatsens Hälsocenter		Linnégatan 76	Göteborg	031-13 84 88	10%
Wieselgrensplatsens Hälsokost	L	Konvaljeväg 2	Göteborg	031-22 96 70	10%
Hälsokraft	L	Gallerian Fyren	Hudiksvall	0650-122 60	10%
Lenas Hälsokost	L	Storgatan 4 B	Hyllebruk	0345-175 75	10%
Naturligvis, www.naturligvishalekis.se	L	Stationshuset Hällekis	Hällekis	0510-54 07 30	10%
Life Hälsa för alla		Högdalsgången 26	Högdalen	08-647 10 08	10%
Inga-Lills Vitalbod		Västra Vägen 60	Hönö	031-96 58 10	10%
Järpens Hälsokost		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	Järnvägsgatan 9	Karlstad	070-172 58 38	10%
Kinna Hälsokost		Stationsgatan 8	Kinna	0320-136 80	5%
Life Hälsobutiken	L	Limstugatan 1	Kramfors	0612-136 70	5%
Leksands Hälsokost	L	Hantverkaregatan 5 B	Leksand	0247-129 70	Endast på livs 10%
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		Ekhomens Centrum	Linköping	013-15 75 52	10%
Dermanord		Davidshallsg 2	Malmö	040-611 52 00	10%
Dr Wallacks Hälsoprodukter		Krusegränd 42 C	Malmö	070-423 09 50	10%
Green Queen, www.greenqueen.eu		Nobelv 30/Simrishamnsg 42	Malmö	070-694 53 12	10%
Hälsobutiken Må Bra		Sallerupsv 2	Malmö	040-93 71 20	10%
Jaris Hälsokost	L	Davidshallsgatan 7	Malmö	040-611 76 55	10%
Nature, Caroli city		Storakvarngatan 57	Malmö	040-23 61 40	Över 200 kr 10%
ABC Hälsokost		Urbergsgatan 90	Norrköping	011-16 20 90	5%
Hälsopunkten	L	Gamla Rådstugug 36	Norrköping	011-23 89 00	5%
Life Hälsobutiken		Rådhusgatan 26	Nässjö	0380-183 90	10%
Hälsogården		Uddmansgatan 11	Piteå	0911-21 16 26	10%
Center för Helhet & Hälsa helhetscenter@hotmail.com		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%
Gröna Hörnet AB	L	Nybrogatan 48	Stockholm	08-661 52 06	10%
Herbamin	L	Gullmarsplan 1	Stockholm	08-91 04 74	10%
Lifeland AB	L	Norrtullsgatan 25 A	Stockholm	08-33 78 78	10%
Naturbageriet Sattva		Krukmakargatan 27 A	Stockholm	08-669 93 93	10%
		Stora Nygatan 6	Stockholm	08-21 00 86	10%
		Fleminggatan 11	Stockholm	08-654 68 69	10%
Pierias Livs Saluhallen	L	Hötorget	Stockholm	08-21 43 84	10%
Primör	L	Timmermansg 19	Stockholm	08-702 06 18	10%
Hälsokostbolaget	L	Norra Hamngatan 9 B	Strömstad	0526-600 68	10%
Luerruddens Ekologiska	L	Kärvsta Skola Stödev. 59	Stöde	0691-101 44	10%
Butik Vitamin	L	Medborgargatan 32	Sundsvall	060-156900	10%
Végétale Scandinavie		Köpmang 18	Sundsvall	060-12 40 65	10%
		Ekologiska tovade handgjorda produkter, www.greenmama.se, internetbutik			
Life Hälsobutiken	L	Magasinsgatan 6	Säffle	0533-100 40	10%
Carins Hälsobod		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	Söderväg 6	Visby	0498-24 00 83	5%
Gröna Gävan	L	Nygatan 14	Ö-vik	0660-855 20	10%

Restauranger, Caféter o Catering

7 art fiket (på Hagabion)	Linnégatan 21	Göteborg	031-42 63 32	5%
Gröna Ekologisk Cafété.	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 Höjdtare	Fjällgatan 23 B	Stockholm	08-643 94 80	10%
Legumes	Hornsgatan 80	Stockholm	08-669 35 35	10%
Seyhmus vegetariska	Varvsgratan 29	Stockholm	08-658 55 55	10%
Fröjas Sal, www.frojassal.se	Bäverns Gränd 24	Uppsala	070-788 68 43	10%

Egenvård

Andevid Kurs- o Researrangör AB, Bystugev. 9		Leksand	0708-69 22 55	300 kr/resa
kurortsresor med mindfulness, www.andevid.se,				
4WellnessSweden, tillskott kurser	Sjöbacken 34	Hässelby	070-586 16 29	10%
www.4WellnessSweden.se				
Arnelöfs massage, friskvård, rehab	Sirapsv. 3	Hökarängen	070-497 31 55	10-20%
EcoBeauty by Sofimar	Järnvägsg 9	Karlstad	070-172 58 38	10%
www.sofimar.se				
Anette Einar, Homeopati, massage	Forsa Bruk	Katrineholm	070-214 20 20	10%
Kognitiva samtal, kostillskott				
Reikicentrum Lidköping	Fabriksg. 4	Lidköping	070-130 44 24	10%
www.reikicentrum.se				
SannBalans, vägledning, healing	distansbehandling	Malmö	070-228 10 68	10%
www.sannbalans.se				
Elisabeths Friskvård, massage	Östänväg 69	Malmö	040-16 02 92	10%
www.elisabethsfriskvardspraktik.se				
Lilian Sy homeopati och zonerapi		Nacka	070-664 62 13	10%
www.liliansy.se				
Nösunds Detox & Hälsocenter	Arekullevägen 1	Nösund	0304-240 43	10%
www.nosundsahalsocenter.se				
Center för Helhet & Hälsa	Långrevsg. 72	Saltsjöbaden	070-499 90 81	10%
helhetscenter@hotmail.com				
Råsunda kiropraktik Eko Aloevera	Toltv. 4 B	Solna	070-842 39 97	10%
www.chiroform.se				
Sundhetskompaniet - massage	Kungsholmsgatan 40	Stockholm	073-747 00 20	10%
www.sundhetskompaniet.se				
Hjärtkraft-Rosenmetoden	Åsögatan 155	Stockholm	070-631 24 36	10%
Arnelöfs massage, friskvård, rehab	Jungflug. 18	Stockholm	070-497 31 55	10-20%
Carina Lingman, ansikts/foamassage	Havreg. 10	Stockholm	073-980 79 33	20%
Althea Hudvård & Livsstil	Bergsundsg. 16	Stockholm	070-934 92 12	5%
www.althealivsstil.se				
Zonsense Kroppsterapi	Frejgatan 58	Stockholm	073-813 17 49	20%
www.zonsense.com				
Green Mama hudvårdsprod rysk hälsokost, Köpmang 18		Sundsvall	060-12 40 65	10%
www.greenmama.se				

Hälsohem

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

Kurser

Yogakällan-Friskvård i Borås	Torgilsgatan 23	Borås	070-728 70 07	10% på 10-kort
Center för Helhet & Hälsa	Långrevsg. 72	Saltsjöbaden	070-499 90 81	10%
helhetscenter@hotmail.com				
Atelje Nära konstkurser	Upplandsgatan 9	Stockholm	08-441 00 40	10%
Levande Föda Kur & Kursgård	Se hemsida eller ring mobil		0735-744 377	10%
www.levandefoda.se				

Övrigt

Blue Turtle	Dr Hjort gata 4 A	Göteborg	031-41 97 30	Ej på postorder 10%
Ocean Sport,	Nätbutik för sportkläder	Helsingborg	0733-666 111	20%
ocean sport.se@telia.com	www.oceansport.se			
FK Humlans klubbstuga - utrymning	Flatensjön - Tyresö	Stockholm	08-777 19 94	10%
www.fkhumlan.org				

Resor

Andevid Kurortsresor, se också "Egenvård", Bystugev. 9		Leksand	0708-69 22 55	300 kr/resa
www.andevid.se				
Svenska Hälsoresor	Klunkens backe 7, 3 tr	Kalmar	0346-233 40	200 kr/resa
www.svenskahalsoresor.se				
Sundqvists Resor	Bussplan	Mariehamn, Åland	020-795 095	
www.vandringsresor.com 5%				
Wi-resor	Birger Jarlgatan 41 A	Stockholm	0771-14 30 30	5%
www.wiresor.se				



Våra vattens framtid

Regeringen är nu klar med sin prövning av åtgärdsprogrammen för vatten. Men det är knappast det här beslutet som kommer att avgöra våra vattens framtid på lång sikt.

Att Regeringen nu är klar med sin prövning av förslagen till åtgärdsprogram för vatten innebär att ännu ett "vandringshinder" har passerats i det turbulenta arbetet med att åstadkomma en god vattenkvalitet i våra sjöar, vattendrag och kustvatten. Men det är nog inte det här beslutet som kommer avgöra våra vattens kemiska och ekologiska sammansättning om 10, 20 eller 50 år.

God status för våra vatten skulle i grunden vara uppnått redan förra årsskiftet enligt EU:s ramvattendirektiv. Men när Vattenmyndigheterna, placerade vid utvalda länsstyrelser, presenterade sina förslag till åtgärdsprogram för våra fem vattendistrikt så blev det stora diskussioner. Det handlade givetvis som vanligt om pengar. Ett bättre vatten kan till exempel innebära att åtgärder behöver vidtas vid kommunala reningsverk, inom jordbruket och att vattenkraftverk och vägtrummor behöver förses med fiskpassager.

Jordbruksverket krävde en regeringsprövning. Vattenmyndigheterna var också skyldiga att låta Regeringen pröva programmen eftersom de skulle påverka andra viktiga samhällsintressen än miljöintresset. Nu när Regeringen äntligen är klar med sin prövning är resultatet att Vattenmyndigheterna får tillbaka programmen med en order om att ta till sig en del av kritiken och sedan skyndsamt besluta om programmen.

Det ska bli tydligare vad åtgärderna kostar

och för vem. Lantbrukare ska inte drabbas av nya krav utan enbart erbjudas kompetensutveckling och rådgivning inom ramen för landsbygdsprogrammet. Kommunerna och myndigheter som Trafikverket ska inte behöva vidta åtgärder i sin roll som verksamhetsutövare utan ska enbart syssla med myndighetsutövning för att genomföra åtgärderna.

När det gäller vattenkraften ska åtgärdsprogrammen redovisa konsekvenserna för energiproduktionen och balans- och reglerförmågan samt vilka produktionsanläggningar som kan komma att beröras. Men som miljöministern påpekar, så är det inte åtgärdsprogrammen som kommer avgöra framtiden för vattenkraftverk runtom i landet. Det faktum att många vattenkraftverk saknar moderna miljötillstånd är något som regeringen sedan flera år är under press från EU-kommissionen att åtgärda. Redan 2013 föreslog Vattenverksamhetsutredningen hur miljöbalken kan ändras för att efterleva EU:s ramvattendirektiv. En inte alltför vågad gissning är nog att Regeringen snart återkommer i ärendet.

Vid sidan av den, förhoppningsvis kommande, propositionen så är det avgörande vilka miljökvalitetsnormer som åtgärdsprogrammen ska uppnå. Det är miljökvalitetsnormerna som kommer avgöra vilka åtgärder som behöver vidtas var, och om vissa vatten ska undantas och om vissa tidsfrister ska förlängas. Miljökvalitetsnormerna för vatten väntas beslutas av Vattendelegationerna i december-2016. Pernilla Strid, redaktör, Aktuell Hållbarhet 2016-10-07

Dricksvatten är vårt viktigaste livsmedel. I Sverige använder varje invånare cirka 160 liter vatten per dag, varav tio liter till dryck

och matlagning. För att räknas som drickbart vatten måste vatten uppfylla vissa kvalitetskrav, som ser olika ut i olika delar av världen. År 2000 saknade 37 procent av befolkningen i utvecklingsländerna tillgång till tjänligt vatten vilket gör att sjukdomar sprids. Tillgången på dricksvatten är en av de viktigaste begränsande faktorer för hur många människor som kan leva på jorden. Överbefolkning gör att tillgången på dricksvatten i många utvecklingsländer är ett akut problem. Dricksvatten har traditionellt räknats som en lågt värderad förnybar resurs, men den bristande tillgången håller på att göra dricksvatten till en viktig handelsvara.

Afrika har länge varit den region där bristen på dricksvatten har varit störst och i flera afrikanska länder saknar miljontals människor tillgång till dricksvatten (Sudan 12,3 miljoner, Zimbabwe 2,7 miljoner, Tunisien 2,1 miljoner, etc). 2016 förväntas dock den växande befolkningen i Asien ha skapat ett betydligt större underskott på vatten. Enligt FN saknar 1,1 miljarder människor tillgång till tjänligt vatten.

Människan kan överleva i flera veckor utan mat men bara i några dagar utan dricksvatten. Tänker vi på det när vi vrider på kranen – knappast. Dricksvatten borde vi vara rädda om – inte använda för att tvätta bilar, slösa i duschen eller spola i toaletten. Det blir på sikt en oersättlig resurs som bör skyddas från alla föroreningar, kemiska föroreningar, bakterier och på sikt kanske vi behöver dela med oss till den miljard människor som inte har tjänligt vatten. Vår kemiskt belastade värld bör sätta stopp för dricksvattenföroreningar enligt Hälso- och miljömyndigheternas krav.

RED.

Nya invasiva arter hotar Sverige

Allt fler djur- och växtarter från utlandet hotar det svenska ekosystemet och på sikt även vårt sätt att leva. Plocka bär i naturen och stoppa direkt i munnen eller ta ett dopp i sjön kan i värsta fall endast vara barndomsminnen.

Invasiva arter ses som ett av de största hoten mot den biologiska mångfalden. Genom att föröka sig snabbt riskerar de att slå ut svenska arter, och på sikt göra vår natur både främmande och mer likriktad.

- Folk känner till mördarsnigeln och kanske någonting mer. Men det här är ett mycket större fenomen som vi behöver bli medvetna om, säger Nils Carlsson, viltvårdshandläggare på länsstyrelsen i Skåne. Runt 350 djur och växter räknas i dag som invasiva. Exempelvis mårhundenden som kan bära på den dödliga dvärgbandmasken. Något som innebär att vi i framtiden kanske inte längre vågar äta otvättade bär i naturen. Sjögullen som i dag finns i ett 30-tal sjöar, är ett annat exempel. En sjö kan täckas till hundra procent av de här växterna, i vilken det vare sig går att fiska, bada eller köra båt. På så sätt förändras hela ekosystemet, eftersom man får en mörk matta över ytan. I ett nytt EU-fördrag som antogs 2015 listas 37 arter som ses som ett hot mot hela unionen. Det internationella samarbetet är ofta en förutsättning.

- Vi kan inte sätta upp ett rimligt mål själva om att utrota till exempel mårhundenden, därför att vi har ett ständigt inflöde av nya individer från framför allt Finland. Vi samarbetar med våra grannar, säger Johan Näslund, handläggare på Naturvårdsverket, som tillsammans med Havs- och vattenmyndigheten ansvarar för att hålla arterna i schack. Varje medlemsstat har också möjlighet att lägga till ytterligare arter, ett arbete som i Sverige beräknas vara klart under nästa år. Trots det nya fördraget anser Carlsson att arbetet går för långsamt, och det kan redan



vara försent att stoppa många av de nysvenska arterna. Men mot framtida hot, som till exempel tvättbjörnen som nu letar sig upp från Tyskland vill han se någon form av miljöinsatsstyrka för snabba åtgärder. Inte minst med tanke på hur klimatförändringarna påskyndar invasionen.

- Det som vi upplever som en knappt märkbar temperaturskillnad kan betyda 150 miles utbredning norrut.

NILS CARLSSON,

viltvårdshandläggare på länsstyrelsen i Skåne om invasiva arter.
GP 24-29 mars 2016.

RHF instämmer med Nils Carlsson att det har gått långsamt att ta itu med dessa problem. Redan under förra Regeringen har RHF krävt:

att Regeringen beslutar att uppdra åt berörda myndigheter - att aktivt följa upp utbredningen av dvärgbandmasken i Sverige

att en effektiv bekämpning av parasiten enligt Sveriges Veterinärmedicinska Anstalts (SVA) intentioner genomförs under året

att Sverige tar tillvara Norges, Finlands och andra länders kunskaper och erfarenheter, hur man bäst bekämpar denna parasit och målet ska vara att utrota den inom det närmaste året. Dessa länder har inte denna parasit.

att Regeringen även intensifierar gränskontrollen som gäller avseende mårhundar i norr och effektiviserar kontrollen av tvättbjörnar i söder.

RED.

Stress har blivit ett allt större folkhälsoproblem. Långvarig stress leder till fysisk och psykisk ohälsa. Medicinalväxterna rosenrot, rysk rot och schisandra skyddar inte bara mot stress - de ökar den mentala och fysiska prestationen och har effekt på livslängden.

Som ett resultat av 20 års forskning finns nu flera förädlade kosttillskott ute på den svenska marknaden. Tack vare vetenskapsmannen Georg Wikman är Sverige världsledande inom forskningen på de adaptogena antistressvitaminerna.

Rosenrot, rysk rot och schisandra är medicinalväxter som kallas för adaptogener. Det är en relativt nypupptäckt kategori verk samma substanser som hjälper kroppen att hjälpa sig själv. Forskningen på adaptogener startade i Ryssland men tack vare vetenskapsmannen Georg Wikman är Sverige världsledande inom adaptogenforskning.

Svenska skidåkare köade för att få tillgång till den prestationshöjande ryska roten

För över 50 år sedan startades det hittills största forskningsprojektet inom alla läkemedelsörter i forna Sovjetunionen. Målet var att hitta de växter som kunde öka prestationsförmågan hos soldater och arbetare. Forskarna samlade in över 4 000 medicinalväxter och det utfördes mer än 1 400 kliniska studier. Av dessa togs 1 110 vidare men bara en liten grupp örter visade sig vara överlägsna när det handlade om att förbättra humör, prestationsförmåga och motverka stress. Tre av dessa örter var rysk rot, rosenrot och schisandra. De gavs samlingsnamnet adaptogener på grund av att de kan anpassa (adaptera) kroppen till ansträngning och stress. Adaptogener ökar prestationsförmågan men inte på samma sätt som centralstimulerande medel som exempelvis kaffe, som aktiverar kroppens funktioner genom att stressa kroppen. Det finns en lång tradition i användandet av adaptogena örter och modern forskning har i hundratals studier kunnat säkerställa effekten av rosenrot, schisandra och rysk rot var för sig - men nu också tillsammans. Den ryska roten var den första generationen adaptogener som Georg Wikman lät producera som kosttillskott i Sverige, 1975, i samband med tillverkningen av rysk rot, grundade Georg Wikman Svenska Örtmedicinska Institutet (SÖI) som startades

Antistressämnen - en unik svensk forskningsupptäckt

som en ideell förening med syfte att samlakunskap om medicinalväxter men också för att utveckla växtbaserade läkemedel. Rysk rot blev en omedelbar succé. Alla ville ha mirakelörten från öst. Efterfrågan blev så stor att fabriken i Vallberga inte hann tillverka i takt med att efterfrågan ökade. Kunderna fick skriva upp sig på listor i hälsobutikerna och bland svenska längdskidåkare, framförallt Vasaloppsåkare, blev den prestationshöjande ryska roten ett måste.

Sverige blev en del av den internationella rymdforskningen

För 25 år sedan blev adaptogenerna en del av rymdforskningen. Då kom den andra generationens adaptogener som var en kombination av extrakt från flera växter. I ett samarbete mellan SÖI och den ryska rymdforskningen genomfördes tester på vältränade kosmonauter ombord på rymdstationen Mir för att mäta effekten av adaptogenerna. Studierna visade att den fysiska och mentala prestationen ökade.

Hundratals studier gjorda på adaptogena växter

Under de senaste 30 åren har Georg Wikman skapat en rad olika kosttillskott och växtläkemedel, bland annat Kan Jang, som visat sig lindra hosta och halsirritation hos personer med övre luftvägsinfektion snabare och effektivare än den vanliga hostmedicinsubstansen Bromhexin.

Många års forskning på Arctic Root och rosenrotsextraktet SHR-5 gjorde produkten populär vilket gav den utmärkelsen, Sveriges mest sålda kosttillskott, flera år i rad. Rosenrot (SHR-5) minskar stresshormoner och kolesterol i blodet, ger bättre minne och koncentrationsförmåga, skyddar hjärta och kärl, gör nattsömnen bättre och ökar lust och glädje. Rosenrotsextraktet har en antidepressiv effekt som är jämförbar och ibland bättre än ett SSRI-preparat. Schisandra har en skyddande effekt på hjärta, kärl och lungor. Örten kan vända effekten av för

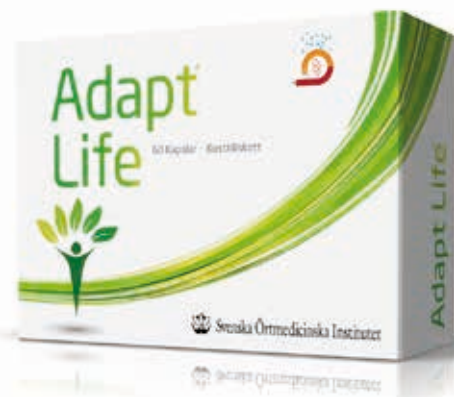
tidigt åldrande och öka den mentala och fysiska energin.

Upptäckten som blev internationellt erkänd

Svenska Örtmedicinska Institutets största forskningsupptäckt är att de har kunnat visa hur adaptogenernas huvudsakliga verkningsmekanism fungerar ända ner på cellnivå. Nyckeleffekten är att produktionen av skyddsproteinet Hsp72 och antistresssubstansen neuropeptid Y (NPY) ökar vid intag av adaptogener. Hsp72 och NPY stärker kroppens naturliga försvar mot stress genom att de lägger sig som ett hölje runt molekyler som är utsatta för påfrestning. NPY kommunicerar mellan nervcellerna och påverkar hjärnans aktivitet och funktioner. I samband med det upptäckte man att de tre adaptogenerna fungerade ännu bättre tillsammans. Det vill säga, att en synergieffekt uppstod när de kombinerades. Resultaten är internationellt erkända och bland annat publicerades SÖI:s tillvägagångsätt i tidskriften Global Medical Discovery i maj 2013.

Antistress-vitaminerna finns nu ute på svenska marknaden

Företagets grundfilosofi inom produktutveckling är att söka en positiv samverkan mellan olika naturliga biologiskt aktiva ämnen. Som ett resultat av tre decenniers forskning finns nu den tredje generationens



adaptogenkomplex ute på den svenska marknaden. Dessa har gått ett steg längre genom kombinationen av fler extrakt och enskilda vitaminer som exempelvis pantotensyra. De går under namnen Adapt Life, Adapt Sport och Adapt Lugn.

Adapt Life är direktverkande vid trötthet, ökar den mentala uthålligheten och hjälper dig att klara all form av stress bättre.

Adapt Sport ökar den fysiska uthålligheten och förbättrar återhämtningen hos idrottare på grund av att mjölksyrenivåerna inte blir lika höga. Studier har visat att den hormonella balansen mellan det nedbrytande kortisollet och det uppbyggande testosteronet var bättre hos dem som tog Adapt Sport.

Adapt Lugn gör att stressen under dagen inte är lika märkbar. Produkten är förstärkt med kamomilleextrakt och magnesium som gör att musklerna slappnar av. Höga kortisolnivåer sänks och gör det lättare att somna och även att sova gott hela natten. Kosttillskottet ger också bibehållen REM-sömn, den sömnfas som är så viktig för kroppens återhämtning och reparation. De flesta konventionella läkemedel mot sömnproblem tar bort REM-sömnen. Adaptogenerna har i alla tider kallats för mirakelörterna. I dag har modern forskning bevisat varför.

INGER PALM

Kommunikationsansvarig Linnéa Wikman,
ortmedicinska.institutet.se, info@shi.se



Magnus Nylander håller föreläsning.

Mer fysisk aktivitet och mer växtbaserad mat

Fysisk aktivitet stärker din hjärna

Överläkaren Anders Hansen vill att alla ska veta om fördelarna med fysisk aktivitet och säger att det viktigaste du kan göra för din hjärna är att röra på dig. Anders Hansen är överläkare i psykiatri och har skrivit boken "Hjärnstark" som handlar om hur motion påverkar våra hjärnor.

Hur blev du intresserad av motionens påverkan på hjärnan?

- Det kom ett par stora studier som visade hur viktigt det var för hjärnan att röra på sig och jag reagerade på att det påverkar i princip alla förmågor som minne, kreativitet, stresstålighet och koncentrationsförmåga. Jag blev förvånad över att folk inte kände till det, för om det var en medicin som kunde ge alla de här effekterna skulle alla ha hört talas om det eftersom någon skulle ha marknadsfört det för att tjäna pengar, men när det handlar om att "bara röra på sig" bagatelliseras effekterna. En annan sak som fick mig intresserad var att jag i mitt jobb som psykiater möter människor med depression och såg ett mönster i att de patienter med ångest som var fysiskt aktiva verkade återhämta sig fortare och fick färre återfall.

Vad har du kommit fram till?

- Att det är oerhört viktigt för hjärnan att vara fysiskt aktiv, det är det viktigaste man kan göra för sin hjärnhälsa. Man kan ju tro att det borde fungera bäst med minnesövningar och korsord och det är inte oviktigt men inte alls lika viktigt som fysisk aktivitet.

Hur mycket måste man träna för att få effekt?

- Man får effekt direkt, allt man gör är bra. Om man promenerar ökar man blodflödet i hjärnan med 20 % mot om man sitter ner. Om man vill maximera effekten ska man springa 30-45 minuter tre gånger i veckan. Man måste inte ta ut sig helt men man ska bli svettig. Om man inte vill springa kan man spela tennis eller åka längdskidor, det spelar ingen roll exakt vad man gör men man ska hålla på 30-45 minuter och bli svettig. Ur ett hjärnperspektiv är konditionsträning bättre än styrketräning. Många av effekterna är omedelbara som att man mår bättre och får bättre koncentration, men de stora effekterna får man av att vara regelbundet fysiskt aktiv i flera månader och helst år, för då händer det riktigt mycket i huvudet.



Får alla som rör på sig de här fördelarna?

- Ja! Förmodligen finns det skillnader mellan människor, vissa får bättre resultat än andra, men några fördelar får alla.

Hjälper fysisk aktivitet mot stress?

- Ja, absolut! Vi vet att det finns ett stresssystem i kroppen och om man konditionstränar regelbundet stärker man hjärnans inbyggda stressbromsar och det är väldigt kraftfulla effekter. Det är de som är mest stressade och upplever att de inte hinner träna som behöver det mest. Om motion hade varit en medicin hade det på nolltid varit världens mest sålda medicin med tanke på vad motion gör för stresståligheten, kreativiteten och minnet.

Vad är det som gör att man mår så bra av att träna?

- Jag tror att förklaringen är enkel, för om man tittar på människans utveckling har vi gjort en enorm omläggning av vår livsstil på kort tid. Förr var man tvungen att röra på sig för att få ihop mat och hjärnan är kvar på savannen och tror att när vi rör på oss ökar vi chansen att överleva. Hjärnan belönar oss med en känsla av att må bra för att vi ska fortsätta att röra på oss. Idag behöver vi inte jaga vår mat utan kan beställa hem den på nätet. Folk förstår att en sådan livsstil kan ge övervikt men man förstår inte att det även får tankemässiga konsekvenser. Vi lever inte som vi är byggda och jag tror att det är därför många av oss mår dåligt och att så många söker hjälp inom psykiatri.

SARA BRUNSKOG

redaktör i tidningen Frisksport intervjuade Anders Hansen.

Friluftsliv med och mer grönt

Undertecknad lärde sig redan på Are Waerlands tid (1945) att det är bra med motion/friluftsliv och grön mat. Hans motto var "Spring när du är ung, spring i medelåldern, spring när lockarna bli gråa". Han understök att det var viktigt att röra på sig varje dag - omväxlande gång och jogging och intervallträning - praktiserade han själv varje dag.

Tack vare hans "Program för en hälsodag" med mycket rörelse och grön mat, har jag även i år haft förmånen att kunna springa 80+, en kort sträcka de sista ca. 4-5 km av Lidingöloppet, (trots en svår sjukdom vid 14 års ålder). Are betonade även värdet av att vara i naturen (friluftsliv) - med följande ord: 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, då blir de bättre rustade att möta livets prövningar. Naturen är en källa till mental och fysisk hälsa enl. Riksförbundet Hälsofrämjandets (RHF) 76-åriga verksamhet. Det är precis som Anders Hansen svarar i intervjun ovan: "Om motion/friluftsliv hade varit en medicin hade det på nolltid varit världens mest sålda medicin".

Detta gäller ju tyvärr även den gröna maten, trots att vetenskapen är tydlig, och att



CAMELINAOLJA (Camelina sativa)

En svensk ekologisk camelinaolja som tar functional food till nästa nivå. Cameliaoljan är en allsidig olja som går att använda till mat, hälsokost, hudvård, hårvård och för att ge djurfodret en extra boost.

Den är rik på omega 3, 6 och 9 med en naturlig höga koncentration av E-vitamin (antioxidanter). Fördelningen av omega-oljor visar att camelinaolja har mer än dubbelt så mycket omega 3 som 6 (ca 38 % omega 3, 18 % omega 6 och 14 % omega 9), en nästan perfekt balans som inte återfinns naturligt i någon annan olja.

Ge kroppen en unik koncentration av omegaljor och ett hälsosamt näringstillskott för

hjärta, kropp och knopp. Hälsosamt ger det:

Minskad risk för hjärt- och kärlsjukdomar.

Starkare immunförsvar och hjärnans, ögonens och nervernas funktion.

Ett skydd mot kognitiva sjukdomar som demens och Alzheimers.

Förebygger ögonsjukdomar som maculadegenerationen (gula fläcken).

En förhindrande effekt på nervskador till följd av inflammation.

Till huden ger E-vitaminen och omegafettsyrorna i camelinaolja en positiv effekt på huden för ökad elasticitet, mjukgörande och antiinflammatoriskt. Det gör camelinaolja väldigt lämpligt för hud- och hårvård.

www.camelinaofsweden.se

www.grongava.se

naturens skafferi på tallriken

resultaten från 10 000-tals studier visar att med kostförändringar kan man kraftigt minska risken för cancer, hjärt- och kärlsjukdomar, övervikt och diabetes m.m. Läs "Kinastudien". Den boken är enl. många professorer och forskare, den viktigaste boken om kost och näring som någonsin skrivits. Om växtbaserad mat vore en medicin - så skulle den på nolltid blivit världens mest sålda medicin.

Vilka fantastiska hälsoreultat, skulle det inte kunna uppnås under åren om politiker myndigheter och hälso- och sjukvården prövat forskningsresultaten ovan i praktiskt arbete tidigare!

Nu finns det forskningsunderlag samlade som kan hjälpa politiker, myndigheter och hälso- och sjukvården att både förebygga och lindra ett stort antal sjukdomar. Kommer folkhälsominister Gabriel Wikström med hjälp av de 4,4 miljoner som tilldelats Livsmedelsverket och Folkhälsomyndigheten att få tillräckligt underlag i utredningen om: "Insatser för att främja hälsa relaterad till matvanor och fysisk aktivitet" för att kunna agera kraftfullt ut i samhället? Detta beror mycket på om man använder och utnyttjar befintlig kunskap och resurser - RHF, Svenska Vegetariska Föreningen, Svenskt Friluftsliv, Kinastudien och Läkare för framtiden m.fl. Senast den 17 april-2017 vet vi svaret.

KURT SVEDROS



Tack - till medlemmar och sponsorer!

Ett varmt tack till er som med er medlemsavgift gjort det möjligt för oss att hålla igång en mycket bra verksamhet under 2016.

Ett extra varmt tack vill vi även framföra till alla er som genom ett extra bidrag, gjort det möjligt att hjälpa, fler elever (utöver projektbidragets pengar) att få uppleva ett aktivt friluftsliv och få kunskap om naturens möjligheter och skyldigheter - "Allemansrätten" och till alla er som har gett ekonomiskt stöd till - "Skolmatslyftet - en sockersmart skola".

Inte minst vill vi framföra ett varmt tack till de som sponsrat Hälsorörelsen på olika sätt och gett oss möjligheter, dels att göra det lilla extra för våra medlemmar och dels ge lite mer informationsmaterial till allmänheten - vid fjällvecka, utlottning till nya medlemmar vid olika mässor o.s.v. - Masesgården, Hälsa, Baltex, Svenska Örtmedicinska Institutet

Kurt Svedros, Riksförbundet Hälsöfrämjandet (RHF)

Henrik Sundström, Svenska Vegetariska Föreningen (SVF)

Recepten är hämtade ur boken *God Grön Jul*

av Karin Olsson och Erik Kardfelt

Hasselnötspastej

Pastejen är god att äta på bröd eller att servera till kokta varma rödbetor i klyftor.

90 g hasselnötter
40 g solrosfrön
1 vitlöksklyfta
0.5 - 1 dl olivolja
salt och peppar

Kör nötter, solrosfrön, vitlök och olja (börja med ½ dl) i en mixer. Späd med mer olja till en lagom krämig bredbar pastejkonsistens. Smaka av med salt och peppar.

Saftig grönkålssallad

250 g grönkål
1 äpple
en liten rödlök ca 50g
2 msk russin
2 msk olivolja
1 msk äppelcidervinäger
Salt och peppar

Repa grönkålen från den grova mittner-
ven och riv bladen i lite mindre bitar.
Kärna ur äpplet och skär det i bitar. Mixa
kål och äpple till ett grovt hack. Finhacka
rödlöken och rör ner den och russinen
i kålhacket tillsammans med olja och
vinäger. Smaka av med salt och peppar



Tofubullar med julkryddor

300 g fast naturell tofu
1 dl havregryn
1 msk potatismjöl
0,5 dl vatten
0,5 dl grädde, gärna vegetabilisk
1 msk riven lök
2,5 tsk salt
2 krm peppar
1 krm mald kryddpeppar
1 krm mald ingefära
1 krm mald nejlika

Blanda havregryn, potatismjöl, vatten och
grädde i en stor bunke och låt det svälla i 10
minuter. Skala och riv en bit lök tills det blir
en matsked. Rör ner lök, salt och resten av
kryddorna. Mosa eller mixa tofun och blanda
ner den. Rulla smeten till små bollar med
fuktade händer. Stek på medelvärme till tills
de är gyllenbruna.

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

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 antioxidanrika 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 Aly's 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

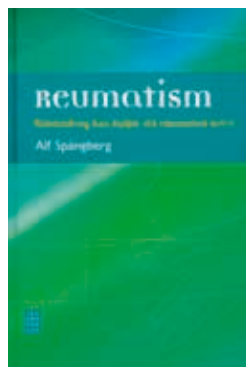
RIKTIKT NÄRINGSINTAG & GOD MUNHYGIEN - FÖR BÄSTA HÄLSA

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



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



NY BOK

GOD GRÖN JUL

I den här julkokboken hittar du recept på gröna, goda, klassiska julrätter. Alla rätterna är vegetariska och kan också tillagas helvegetariskt.
Beställnr: B 179

Pris: (165:-) 140:-



VEGO HELA DAGEN! Vegetariska recept FÖR UNGA matälskare

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

Pris (140:-) 125:-



VEGETARISK BARNMAT

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

Vill du beställa?

Ring eller mejla (se tele 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 Hälsöfrämjandet (RHF).
Porto tillkommer. Faktura skickas tillsammans med leveransen.