

VEGETAR



2 • 2012

Välj Hälsorörelsens friluftsinspirerande hälsosamma och klimatsmarta livsstil!



En avgörande fråga
för Svenska folkets hälsa.

Inbjudan till
seminarium
4 maj 2012 – kl 13-16

Komplementär/Integrativ medicin.

- Vad är integrativ medicin?
- Hur fungerar den norska modellen?
- Frisk i naturen – är grundläggande för hälsan.

Välkommen till ABF huset
Sveav. 41 i Stockholm kl. 13,00

Konferensen anordnas av Hälsöfrämjandet
i samarbete med Läkarföreningen för
Integrativ medicin.

Syfte: Information om integrativ medicin och gällande
svensk lagstiftning samt den norska lagstiftningen
för legitimerad sjukvårdspersonal. Diskussion om
ökad samverkan mellan konventionell och integrativ
medicin inom svensk hälso- och sjukvård.

Målgrupp: Riksdagsmän, journalister,
sjukvårdspersonal och alla med intresse för
komplementär/integrativ medicin.

Tänk på att boka plats. Kommer du direkt utan
anmälan kostar den endast 100 kr i entré.

Skogstjärn, Höga Kusten, Nordingrå. Foto: H Sundström.

ledare

2012 borde proklamerats som ett Hälsoår, där de förebyggande insatserna borde fått en större roll än idag inom svensk hälso- och sjukvård. Detta har Hälsoförändringen (Vegetariska Föreningen och Hälsofrämjandet) länge krävt, men ännu inte fått gehör för. Enligt Världshälsoorganisationen (WHO) är hälsa: Optimalt (bästa möjliga) fysiskt (kroppsligt) psykiskt (mentalt/själsligt) och socialt välbefinnande och långt mer än enbart frånvaro av sjukdom. WHO understryker ofta även att de förebyggande livsstilsinsatserna är viktiga i folkhälsoarbetet. Are Waerland markerade detta redan i slutet av 1930-talet under mottot: *"Vi har inte med sjukdomar att göra utan med livsföringsfel – avskaffa livsföringsfelen och sjukdomarna skola försvinna av sig själva"*. Hälsofrämjandet har arbetat både efter WHO:s intentioner och efter Are Waerlands motto med förebyggande livsstilsfrågor i kampen mot ohälsan i vårt land. I år arbetar Hälsoförändringen efter två huvudlinjer:

1. "Frisk i naturen" där man lyfter fram naturens hälsobringande effekter på folkhälsan och förklarar med hjälp av bred forskning den stora betydelsen av god tillgång till grönområden i form av både bostadsnära grönytor och lättåtkomliga friluftsmarker av olika storlek inom kommuner och lansting för alla.

2. "Naturlig Egenvård"- Komplementär/integrativ medicin, där livsstilsfrågorna sätts i fokus i form av friluftsliv och mer frukt och grönt på tallriken är "huvudingredienser". Den 4:e maj kommer du att kunna ta del av Hälsoförändringens "Egenvårdsseminarium" på ABF huset i Stockholm. Det anses av många vara ett av de viktigaste seminarierna under 2000-talet. Det kan ses som en start för att försöka omforma svensk Hälso- och sjukvårdslag i linje med den norska, där det sker ett samarbete mellan skolmedicinen och komplementär/integrativmedicinen. Du som är läsare av denna tidning förstår säkert hur viktigt vårt folkhälsoarbete är såväl för folkhälsan i Sverige och för en hållbar utveckling för framtiden.

REDAKTIONEN

Allt rött kött farligt för hälsan

Allt rött kött leder till ökad risk för hjärt-kärlsjukdomar och cancer. Det visar ny stor studie från Harvard-universitetet. Studien omfattar provresultat från 121.000 människor och uppföljningstiden är hela 28 år, rapporterar SVT Vetenskap.

En enda portion med bearbetat rött kött, till exempel korv och pastejer, ökar risken att dö i cancer och hjärt-kärlsjukdomar med 20 procent, enligt studien. Allt annat rött kött är nästan lika farligt.

Att äta upp till ett halvt kilo rent kött i veckan är inte farligt. Men svenskarna äter

i genomsnitt betydligt mer än så, nämligen 1,3 kilo kött i veckan. (Sveriges Nyheter)

Denna kunskap passar in i föreningens uppföljning av idén om en "Köttfri" måndag, så vi påminner om vårt projekt:

Välj en "köttfri måndag", för din och jordens hälsa. Börja nu!

SVF vill hjälpa de många människorna att ta det första steget mot ett hälsosammare liv och jobba för en vegetarisk dag i veckan. Du vill väl delta i kampanjen och informera dina vänner och bekanta om att det är viktigt att ta ett första steg för bättre klimat och miljö- och att de får bättre hälsa på köpet.



DN skrev den 20/3-2012 (Red. har saxat ur DN.).

Bilden är utsikten från Hermans restaurant på Fjällgatan 23 B, Stockholm.

Henrik Sundström

Ordföranden i Svenska vegetariska föreningen, heter Henrik Sundström, 65 år.

Han började äta enbart grönsaker och mjölkprodukter i början av 1970-talet efter att en dag nyfiket ha gått in i en av de två hälsokostaffärer som fanns i Uppsala. I en hylla upptäckte han flera böcker av Lilly Johansson, som under flera år drev hälsohemmet Föllingegården i Jämtland. Basen i den kost hon rekommenderade var grönsaker, främst olika slags sallader och varmrätter baserade på bovete, hirs och linser. Bröd, sädeslag och sojaprodukter var uteslutna. Efter att ha läst ett par av Lilly Johanssons böcker ville jag, av moraliska och etiska skäl, inte längre äta kött. Sedan spelade hälsoaspekten en stor roll i mitt val. Jag drog slutsatsen att grönsaker verkade vara nyttigare än kött.

Henrik Sundström är uppvuxen i en bondefamilj vid Höga Kusten i Ångermanland. Efter beslutet att bli vegetarian åkte han hem för att fira jul, men bestämde sig för att äta skinkan, sillen, syltan, revbensspjälken och allt det andra hans mamma lagat till. Men när jag kom tillbaka till Uppsala igen började mitt liv som grönsaksätare, säger Henrik.

Hur reagerade dina föräldrar?

–De förstod nog inte vad jag sysslade med och skakade på huvudet, fast de kritiserade mig aldrig. När jag senare hälsade på hemma lagade jag min egen mat och det var ing-

et de reagerade på. De fortsatte att äta som de alltid gjort. Mina gamla ungdomskompisar där uppe sa inte heller så mycket, men jag kan föreställa mig att deras föräldrar kanske tyckte att jag var lite "smågalen". På den tiden förknippades vegetarisk mat främst med sönderkokta morötter. Efter att ha studerat klart började han arbeta som ekonom i Stockholm. På luncherna var han ensam om att enbart äta grönsaker och en del kolleger tyckte nog att han var konstig som föredrog "kaninmat". Men på det stora hela har folk alltid accepterat att jag inte äter kött, fisk och skaldjur. Däremot tycks folk reagera mer på alla olika dieter som lanseras, som att en del säger man ska äta mycket fett och lite kolhydrater. Där verkar stämningen nästan bli lite hatisk mellan förrespråkare och kritiker.

Varför väcker mat känslor?

–Mat upptar en stor del av vår vakna tillvaro. Vi äter minst tre gånger per dag och vi fikar eller tar mellanmål. Både att handla och att laga mat tar också tid. De flesta av oss har en bestämd uppfattning om vad som är gott och nyttigt, svarar Henrik. I dag är det accepterat att många väljer bort kött och fisk – även om det fortfarande finns de som fnyser om det ligger för mycket gröna salladsblad på tallriken tillsammans med den blodiga biffen.

En intressant livsstil

Mamma Pernilla, näringsfysiolog, pappa David, konsult, Elsa 6 år, Tyra 4 år, Amanda 2 år. Bor: Dalarö.

Äter helst: Tacos med grönsaker och vegofärs, vegolasagne med linser, klyftpotatis, pizza med vegokorv, tomat, grönsaker, nötter, frön och sojamozzarella.

Äter inte: Produkter som är alltför lika vanliga köttprodukter i smaken, till exempel vegoskinka.

Vegankost utesluter allt från djurriket. Inte bara kött, ägg och fisk utan även mjölkprodukter. Många veganer undviker mat med tillsatser och e-ämnen med animaliskt ursprung, exempelvis E-120 – ett rött färgämne som utvinns från kochenillsköldlusen. Tillsatsen finns bland annat i godis och Campari. De flesta veganer avstår också från honung.

Viktiga källor till protein i vegankosten är nötter, frön och baljväxter. Sojabönan är basen i tofu och olika former av sojakött, men även i sojajölk, sojagrädde och soygurt – en yoghurtliknande produkt.

För att få i sig alla viktiga ämnen äter många veganer kosttillskott eller berikade produkter, framför allt med kalcium, vitamin B12 och D2.

Livsmedelsverket rekommenderar att cirka 1 procent av det dagliga energiintaget ska vara från omega3-fetter och att man ska äta två portioner fet fisk per vecka. Veganer använder ofta raps eller linfröolja som omega3-källa. Fet fisk och fiskolja innehåller en effektivare form av omega3

jämfört med linfröolja och andra vegetabiliska oljor. Sedan några år finns även så kallad algolja som ett fullvärdigt alternativ till fet fisk och fiskolja.

Familjen Berg/Dolk är som vilken familj som helst, förutom när det kommer just till maten. De är nämligen veganer. I stort sett, i alla fall. Mamma Pernilla har varit vegan i 17 år och all mat som serveras i hemmet är vegansk. Amanda, 2 år, och Tyra, 4 år, får vegansk mat på dagis. Davids äldsta dotter Elsa, 6 år, bor hos sin mamma varannan vecka, men äter veganskt de veckor hon bor hos pappa David och Pernilla. David, som är konsult, äter i huvudsak veganskt, men kan tänka sig att fuska ibland när han blir riktigt sugen.

–Jag blev vegan för att jag inte tyckte om smaken av mjölkprodukter och kött, säger Pernilla. Det känns osmakligt att äta djur, både från etisk synpunkt och av miljöhänsyn. Men som näringsfysiolog ser jag ju också att det finns hälsofördelar. David å sin sida hade aldrig ätit vegansk mat innan han träffade mig.

Att vara vegan i dag är trots allt lättare än det var för sjutton år sedan, när Pernilla blev det. Då förknippades det enbart med folk som släpper ut minkar. I dag är det mycket bättre. Dels kan folk mer, dels är det vanligare att folk har en alternativ kost. Kanske är man glutenintolerant, eller så äter man enbart ekologiskt eller enligt LCHF. Det finns massor med varianter.

Man ska komma ihåg att man kan vara frisk och leva på en köttkost, det beror på arvsanlagen, menar Pernilla. Men i framtiden tror hon att det kommer att bli vanligare att människor i alla fall utesluter kött ur kosten.

– Jag tror verkligen inte att alla kommer att äta vegankost i framtiden, det känns helt orimligt, men vi kommer inte att kunna fortsätta äta kött som vi gör i dag, det blir en alltför stor belastning på miljön.



Schlagerstjärnorna gör upp även på klimatscenen

Grön kamp. Senast de möttes, 2011, vann Eric Saade melodifestivalen. Nu vill Danny Saucedo ha revansch – i en klimatkamp.

Danny Saucedo firade finalplatsen i Melodifestivalen med kalla avrinningar, vegetarisk kost och källsortering. Nu utmanar han också Eric Saade på en grön duell.

I ett nytt videoklipp på nätet syns Danny Saucedo sjungandes i duschen. Men det är inte Melodifestivallåten "Amazing" han framför i badrummet, utan Eric Saades "Manboy". Och han gör det för att utmana sin konkurrent på en grön duell.

Detta för att uppmärksamma "Earth hour" den 31 mars, timmen då vi släckte ljuset för en global klimatmanifestation. Fram till dess gällde det att i en månads tid duscha kortare, sopsortera noggrant och äta vegetariskt.

–Själva anledningen är förstås att både hans och mina fans ska försöka tänka likadant, känna att de själva kan bidra. Det är väldigt viktigt att tänka mer på miljön. Och förändring startar med de yngre, säger Danny Saucedo och tillägger:

–Många fans har redan sagt att de ska försöka göra detsamma.

Danny Saucedo är ambassadör för Världsnaturfonden (WWF) och säger sig alltid ha varit intresserad av och engagerad i miljöfrågor.

–Jag källsorterar väldigt mycket och jag är skitsur på mina grannar som inte sopsorterar ordentligt.

Den tuffaste utmaningen för honom blir att försöka hålla sig till vegetarisk kost.

–Jag var vegetarian de första 12–13 åren i livet, men började äta kött i tonåren. Så det var länge sedan jag hade recept på linsgrytor.

Eric Saade vill själv inte kommentera utmaningen för Metro. Men han har varit i kontakt med Danny om duellen.

–Han sms:ade att han hade sett videon, men visste inte om han kunde anta utmaningen eftersom han ska ut på turné.



Linfrökex

3 dl linfrön

½ dl sesamfrön

½ dl solrosfrön

½ dl pumprafrön

1 dl vatten

1 tsk örtykryddor, exempelvis kummin

1 tsk salt

Blötlägg i 2–4 timmar innan du bakar linfrökex.

2. Tillsätt kryddor och saltet.

3. Bred ut ett tunt lager på ett bakplåtspapper och sätt in i ugnen på 40–45 grader, beroende på hur ny din ugn är kan det variera hur markeringen av gradantalet ser ut. Öppna ugnsluckan emellanåt. Det tar mellan åtta timmar till ett dygn att baka kexen i ugnen, återigen beroende på ugnen.

4. När kexen går att bryta som knäckebröd är de klara. Förvara i en tättslutande låda.

1. Blanda linfrön med vattnet. Rör i sesamfrön, solrosfrön och pumprafrön och tillsätt eventuellt mer vatten till en grötig konsistens.

Ur boken Rawfood på av Erica Palmcrantz



RABATTFÖRMÅNER TILL MEDLEMMARNA

Observera! Ej på redan rabatterade varor



Butik

Hälsa för alla
Källan Ekobutik
Heliotropen
Hälsotek
Life Din Hälsobutik
Hälsokraft
Gröna Boden AB
Homeopaticentrums Hälsobutik
Hälsokapellet
Hälsokost Solrosen AB
Kortedala hälsobutik
Kvilles Hälsokost
Linnéplatsens Hälsocenter
Wieselgrensplatsens Hälsokost
Hälsoboden Life
Flemingsbergs Hälsokost
Hälsokraft
Lenas Hälsokost
Inga-Lills Vitalbod
Järpens Hälsokost
Hälsoteket
Life Hälsobutiken
Sofimar, ekobutik, www.sofimar.se
Kinna Hälsokost
Life Hälsobutiken
Leksands Hälsokost
Life Hälsobutiken
Life Hälsokost
Life Hälsokost
Bio Sols Hälsobutik
Dermanord
Dr Wallacks Hälsoprodukter
Hälsobutiken Må Bra
Jarls Hälsokost
Nature, Caroli city
ABC Hälsokost
Hälsopunkten
Life Hälsobutiken
Hälsogården
Skurups Hälsokost
Gryningen
Gröna Hörnet AB
Lemuria Hälsa & Skönhet
Lifeland AB
Naturbageriet Sattva

L = Butiken har livsmedel

L Adress	Ort	Tel	Rabatt
L Högdalsgården 26	Bandhagen	08-647 10 08	10%
L Tunnländsv 58	Bromma	08-25 43 60	Endast på livs 7%
L Köpmansgatan 73	Båstad	0431-702 46	10%
L S. Storgatan 6	Eksjö	0381-134 60	10%
L Västergatan 5	Eslöv	0413-102 67	10%
L Flanör Nygatan 21	Gävle	026-12 83 33	10%
L Vasaplatsen 13	Göteborg	031-13 88 88	10%
L Koopmansgatan 3	Göteborg	031-681 14 90	10%
L Kapellplatsen 1	Göteborg	031-20 30 99	10%
L Solrosengatan 5	Göteborg	031-25 32 89	10%
L Kortedala torg 8	Göteborg	031-46 51 10	10%
L Kvilletorget 16	Göteborg	031-51 53 66	Endast på livs 10%
L Linnégatan 76	Göteborg	031-13 84 88	10%
L Konvaljeväg 2	Göteborg	031-22 96 70	10%
L Hästmöllegränd 1	Helsingborg	042-14 63 30	10%
L Flemingsbergs Centrum	Huddinge	08-711 15 16	10%
L Gallerian Fyren	Hudiksvall	0650-122 60	10%
L Storgatan 4 B	Hyltebruk	0345-175 75	10%
L Västra Vägen 60	Hönö	031-96 58 10	10%
L Strandvägen 8	Järpen	0647-611 015	10%
L Smedjegatan 15	Jönköping	036-71 59 59	10%
L Duvanhuset	Karlstad	054-10 03 11	10%
L Järnvägsgatan 9	Karlstad	070-172 58 38	10%
L Stationsgatan 8	Kinna	0320-136 80	5%
L Limsstugatan 1	Kramfors	0612-136 70	5%
L Norsgatan 19	Leksand	0247-129 70	Endast på livs 10%
L Nya Stadens Torg 11	Lidköping	0510-201 44	10%
L Linnégatan 45	Limhamn	010-543 38 24	10%
L Linnégatan 24	Limhamn	010-543 36 45	10%
L Ekholmens Centrum	Linköping	013-15 75 52	10%
L Davidshallsg 2	Malmö	040-611 52 00	10%
L Krusegränd 42 C	Malmö	070-423 09 50	10%
L Sallerupsv 2	Malmö	040-93 71 20	10%
L Davidshallsgatan 7	Malmö	040-611 76 55	10%
L Storkvargatan 57	Malmö	040-23 61 40	Över 200 kr 10%
L Urbergsgatan 90	Norrköping	011-16 20 90	5%
L Gamla Rådstugug 36	Norrköping	011-23 89 00	5%
L Rådhusgatan 26	Nässjö	0380-183 90	10%
L Uddmansgatan 11	Piteå	0911-21 16 26	10%
L Järnvägsg 7	Skurup	0411-432 40	10%
L Folkungagatan 68	Stockholm	08-641 27 12	5%
L Nybrogatan 48	Stockholm	08-661 52 06	10%
L Nybrogatan 26	Stockholm	08-660 02 21	Ej på luncher 10%
L Norrtullsgatan 25 A	Stockholm	08-33 78 78	10%
L Krukmakargatan 27 a	Stockholm	08-669 93 93	10%
L Stora Nygatan 6	Stockholm	08-21 00 86	10%
L Fleminggatan 11	Stockholm	08-654 68 69	10%
L Norra Hamngatan 9 B	Strömstad	0526-600 68	10%
L Kärsta Skola Stödevägen 59	Stöde	0691-101 44	10%
L Medborgargatan 32	Sundsvall	060-156900	10%
L Magasinsgatan 6	Säffle	0533-100 40	10%
L Skolhusgatan 3	Söderhamn	0270-702 15	10%
L Mygdalsvägen. 30	Tyresö	08-742 10 19	5%
L Linnégatan 5	Uddevalla	0522-128 27	10%
L Söderväg 6	Visby	0498-24 00 83	Endast på livs 10%
L Östergatan 23	Ystad	0411-121 30	10%

Gröna Gävan	L Nygatan 14	Örnsköldsvik	0660-855 20	10%
Life Hälsobutiken	L Drottninggatan 8	Östhammar	0173-106 04	5%

Restauranger, Cafèer o Catering

7 art fiket (på Hagabion)	Linnégatan 21	Göteborg	031-42 63 32	5%
Gröna Ekologisk Cafèet	Nordenskiöldsgatan 7 A	Göteborg	031 704 88 23	50% Grön Drink
Zucchini Vegetariskt matcafé	Södra Allégatan 2 B	Göteborg	031-711 84 49	65 kr för medlem
Lewins f.d Mr Vitamin catering	Linnégatan 22	Limhamn	040-16 17 10	10%
Vegegården	Rörsgölgatan 23	Malmö	040-611 38 88	10%
EkoBar, www.ekobar.se	N. Stationsg 51 (Norrtull)	Stockholm	08-10 10 70	5%
Hermans Höjdare	Fjällgatan 23 B	Stockholm	08-643 94 80	10%
Café Hängmattan	Södermannagatan 10	Stockholm	073-945 17 02	10%
Legumes	Hornsgatan 80	Stockholm	08-669 35 35	10%
Vegetariskt Delicafé	Varvsgatan 29	Stockholm	08-658 55 55	10%
Frojäs Sal, www.frojassal.se	Bäverns Gränd 24	Uppsala	070-788 68 43	10%

Egenvård

4Wellnes, Tillskott, hudvård kurser	Sjöbacken 34	Hässelby	08-38 81 17	10%
www.satsapapersona1en.se				
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				
Elsabeths Friskvård, massage	Östanväg 69	Malmö	040-16 02 92	10%
www.elsabethsfriskvardspraktik.se				
Råsunda kiropraktik Eko Aloevera	Tottv. 4 B	Solna	070-842 39 97	10%
www.chiroform.se				
Liljan Sy homeopati och zontterapi	Ekuddsv 25, 7 tr	Stockholm	070-664 62 13	10%
www.liljansy.se				
Zonsense, massage, koppning m.m.	Nybrogatan 70	Stockholm	073-813 17 49	10%
www.zonsense.com				
Green Mama hudvårdsprod rys hälsokost, Köpmang 18		Sundsvall	060-12 40 65	10%
www.greenmama.se				

Hälsohem

Masesgården, www.masesgarden.se	Grytnäs 61	Leksand	0247-122 31	10% på hel vecka
---------------------------------	------------	---------	-------------	------------------

Kurser

Yogakällan-Friskvård i Borås	Torgilsgatan 23	Borås	070-728 70 07	10% på 10-kort
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%
oceansport.se@telia.com	www.oceansport.se			
FK Humlans klubbstuga - uthyrning Flatensjön - Tyresö		Stockholm	08-777 19 94	10%
www.fkhumlan.org				

Resor

Svenska Hälsoresor	Klunkens backe 7, 3 tr	Kalmar	0346-233 40	200 kr/resa
www.svenskahalsoresor.se				
Sundqvists Resor	Busspan	Mariehamn, Åland	020-795 095	5%
www.vandringresor.com				
Wi-resor	Birger Jarls gatan 41 A	Stockholm	0771-14 30 30	5%
www.wiresor.se				



Vi stödjer
Hälsorörelsen
och dess
medlemmar

Du får rabatt hos oss

om du är medlem
i SVF och Hälsöfrämjandet

5%

Ayurveda
Baby & Barn
Godis, Choklad och Bars
Hud och Hårvård
Kosttillskott
Livsmedel
Makrobiotik
Rawfood
Rengöring
Öster, kryddor och Teor
Övrigt
Fairtrade



Folkungagatan 68
Stockholm
08-641 27 12

www.gryningen.eu

Som medlem i
SVF & HF får Du:

20% på alla våra
behandlingar
& produkter

• Massage
• Zontterapi
• Koppning
• Detox
• Sömnterapi
• Cellulit-
behandlingar

ZonSense
kroppsterapier
Frejgatan 58
Stockholm

Vi är medlem i KYP
- därmed kvalitetssäkrade

TIDSBOKNING:
073-8131749

www.zonsense.se

Svenska Vegetariska
Föreningen (SVF)

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

svf@vegetarian.se
www.vegetarian.se

Plusgiro: 1702-0
Medlemsavgift 200 kr
Make/maka/sambo 80 kr
Ungdom t.o.m. 25 år 100 kr

Ansvarig utgivare:
Kurt Svedros

Välj Hälsörörelsens friluftsinspirerande hälsosamma och klimatsmarta livsstil!

Frisk i naturen

Skär i havsbandet, Höga Kusten, Nordingrå. Foto: H Sundström.

"Frisk i naturen" är viktig i folkhälsoarbetet.

I broschyren "Frisk i naturen" får du slagkraftiga argument och intressanta tankeställare om varför natur och friluftsliv kan ses som en viktig resurs i arbetet för såväl folkhälsa som för en hållbar utveckling. (16 sidor med fakta och argument).

Tanken är att broschyren skall kunna användas av dem som arbetar med eller borde arbeta med naturen som ett viktigt redskap för en förbättrad folkhälsa. Dvs. folkhälso-samordnare, FAR-samordnare (Fysisk Aktivitet på Recept), pedagoger, park och förvaltningsenheter, arkitekter, hälso- och sjukvårdens personal m fl. Friluftslivets ideella organisationer, så som t.ex. Riksförbundet Hälsöfrämjandet, bör ta tillfället i akt att tillsammans med den här broschyren bedriva opinion i frågan om natur och hälsa mot beslutsfattare på olika nivåer och inom olika sektioner i samhället. Riksförbundet Hälsöfrämjandet bör vara det Nordiska projektet "Frisk i naturens" ambassadörer

i de nordiska länderna. Man har redan antagit den rollen i Sverige. Alltför ofta hörs kritiska röster som säger att det där vet vi för lite om, vi behöver mer forskning på området. Ja, mer forskning är varmt välkommet men vi vet tillräckligt mycket för att kunna agera. Projektet "Frisk i naturen" har samlat på sig den evidensbaserade kunskap som finns i Norden idag, läs mer på hemsidan; www.friskinaturen.org. Projektet kommer dessutom att ha en central roll för det pilotprojekt som precis satts igång vid namn "EBIC", som står för "Evidensbaserad nordisk informationscentral. En central för natur och hälsa, dvs. en väg till framtida kunskap. Den centralen kommer att hjälpa till med att enklare, snabbare och på ett mer pedagogiskt sätt låta fler ta del av dagsaktuell forskning på friluftsområdet och ger på så vis möjlighet för praktiker att omsätta den kunskapen till konkreta aktiviteter snabbare än vad som görs idag.

Du kan ladda ner broschyren på www.halssoframjandet.se eller på www.friskinaturen.org. Det går bra att på eget initiativ trycka

upp broschyren för användning – det är just det den är till för. Det vore dock bra att kunna ha statistik på hur många exemplar som sprids, så maila gärna hur många ni trycker upp till lisa@frifo.no. Går att även beställa ett ex. från kansliet.

LISA BERGSTRÖM

Styrelseledamot i Riksförbundet hälsöfrämjandet och projektledare för det nordiska projektet "Frisk i naturen".



Rawfood

Du har säkert hört talas om Rawfood (eller Levande föda som det heter i Sverige). RF är en hälsotrend som ursprungligen startade i USA och som sakta men säkert sprider sig över världen. Tanken med kosthållningen är att man vill bevara råvarors näringsinnehåll, tuggmotstånd samt deras naturliga fina färger. Basen består av färska grönsaker och frukter, bär, rotsaker och groddar. Sedan kommer torkad frukt, nötter, vissa sädeslag, alger, honung och kallpressade oljor.

RF bygger på principen att mat inte ska upphettas över ca 40 grader då man vill bevara de hälsobringande enzymer som finns i maten och är välgörande för kroppen.

Kosten är ekologisk, vegetarisk, socker-, mjölk- och glutenfri. Den ekologiska råvaran innehåller mer näring samt färre gifter. Konventionell odling innebär både gifter samt GMO (genmanipulering). Vid ekologisk odling används istället mineraler samtidigt som råvarorna tillåts mogna i sin egen takt. Då vitaminer och mineraler främst bildas sist i mognadsprocessen,



innehåller ekologiska råvaror fler näringsämnen än konventionellt odlade. Påverkan på kroppen blir mindre av ekologisk producerad mat. Majs, raps och soja utesluts då dessa ofta är genmanipulerade (GMO). Honung, agavesirap, stevia och råsocker kan användas då dessa inte hettas upp. Enligt RF undviker man även vete och mjölkprodukter eftersom dessa produkter både blivit behandlade samt upphettade.

Man behöver inte utesluta allt med en gång. För det du utesluter finns det oftast

underbara ersättningar. Om du t ex vill ha mjölk till din müsli kan du göra din egen havremjölk genom att mixa havregryn med vatten. Saknar du grädde kan du tillverka din egen smaskiga cashewgrädde bestående av cashewnötter, vaniljsocker, päron samt honung. Den är väldigt god! Maten är fri från tillsatser och var varken raffinerad eller sötad.

REBECKA BERNSTONE

(praktikant hösten 2011 på kansliet)



DN skrev 20/3-2012 om

Britta Nordström – en pigg Hälsofrämjare

En dag i mitten av 1930-talet "lurade" en blivande svåger med Brita och Lennart till ett föredrag i Konserthuset i Stockholm. Talare var Are Waerland som förordade en så kallad laktovegetarisk kosthållning, det vill säga att mjölkprodukter var tillåtna medan resten av födan skulle vara vegetarisk. Are var en skicklig talare och jag blev fascinerad av hans budskap. Han menade att sjukdomar beror på att kroppen är i obalans eftersom vi äter fel kost. Jag hade haft halsfluss flera gånger under åren dessförinnan, men blev besvärsfri efter att ha börjat äta enbart grönsaker.

Brita och Lennart flyttade senare till Jokkmokk vid polcirkeln i Lappland. Där hade han fått arbete som jägmästare. Vintrarna var mycket kalla och ortsbefolkningen ska-

kade på huvudet när de fick reda på att nykomlingarna inte åt fisk och kött. Min mans chef, kronojägmästaren, menade att vi inte skulle ha en chans att överleva på bara grönsaker. Vi skulle bli sjuka, trodde han. Men när våren kom var det han som blev dålig i magsår, berättar Brita. Vi sågs nog som lite småtokiga av folk där uppe. Vi åt våra grönsaker och så gick vi ut och vandrade i skog och mark för nöjes skull, för att vi mädde bra av det. Det var inget andra gjorde, det skulle ju vara någon nytta med allt. När Brita väntade barn undrade hennes kvinnliga vänner i Jokkmokk hur hon vågade fortsätta att vara vegetarian. "Tänk på barnet", beklagade de sig. Men det blev ett praktbarn, skrattar Brita.

När hon och Lennart var på middag hos vänner åt de ofta grönsakerna som fanns med på serveringsfatet som dekoration. De såg att andra tittade och undrade, men det

var få som sa något. Ibland fick vi några kommentarer, men det var på en skämtsam nivå. Jag tror att en del också var nyfikna på varför vi åt som vi gjorde.

Britta är 97 år i dag och bor fortfarande ensam hemma i villan i Täby norr om Stockholm. Till lunch äter hon fil med skivad banan. På kvällen blir det kokt potatis med kanske broccoli eller blomkål samt färska råa grönsaker. Plus ett par fullkornsmörgåsar med ost. Varje dag går hon ut en timme med sin rullator, även i dåligt väder och på vintern när det kan vara halt.

Saxat ur DN.

**Riksförbundet
Hälsofrämjandet (RHF)**
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

Våren som tema!

Har du upplevt kosläppet?

Kosläpp är när bönderna släpper ut sina kor på sommarbete på våren. Det är en riktig fest för korna och en fantastisk upplevelse att få vara med när de ystra korna galopperar ut i sommarhagen. Glädjen att få komma ut i naturen går inte att ta miste på.

Har du också spring i benen?

Våren är här, luften känns mjukare och naturen bjuder på härliga dofter. Fåglarna sjunger längre och förhoppningsfullt och den efterlängtdade sommartiden är här.

Vad är bättre än att frilufsa i skog och mark och njuta av vår fantastiska allemansrätt.

Låt våren ge dig energi

Det är inte bara de gröna växterna som fylls med energi på våren, även vi människor fylls av kraft, energi och kreativitet.

Gör läcker vårmat av de första primörer och vårens första skott, att ta med ut i naturen.

PASTASALLAD

MED FÄRSKA ÖRTER OCH HYVLAD OST

4 port

4 port valfri pasta gärna väldigt tunn
4 msk olivolja
1 bunt sparris
2 röda lökar
1 röd paprika
1 gul paprika
200 g skivade champinjoner
4 msk blandade örter av färsk basilika, oregano och mejram
200 g ost till exempel Manchego eller parmesan
18 st svarta eller brunsvarta oliver
svartpeppar efter smak



1. Koka pastan al dente enligt anvisning på förpackningen. Blanda den kokta pastan med olivolja
2. Sjud sparrisen några minuter tills den har mjuknat något
3. Skala och skiva löken i tunna skivor. Dela, kärna ur och skär paprika i tunna skivor. Borsta champinjoner och dela dem i lagom stora bitar.
4. Strimla örterna fint och hyvla osten.
5. Blanda alla ingredienserna och vrid några varv på pepparkvarnen.

VÅRDRINK SOM GÖR DIG PIGG

4-6 drinkar

En läskande vårpigg drink som gör att du piggnar till

1 liter osötad äppeljuice
0,5 liter jordgubbar eller hallon
1 kruka citronmeliss
1 kruka mynta
2 msk honung
1 tunn skiva lime per drink



1. Mixa äppeljuice, citronmeliss, mynta och honung.
2. Kan serveras med krossad is.



HIRSSALLAD MED MOZZARELLA

4 port

4 port hirs
1 paket stött saffran
1 bunt broccoli
6 msk rostade cashewnötter
2 färsk röda eller gula lökar
1 grön paprika
1 röd chilifrukt
8 gula eller röda cocktailtomater
1 förpackning mozzarellaost (en stor kula)
4 msk finklippt persilja

SALLADSSÅS

2 msk olivolja
2 pressade vitlöksklyftor
1 msk mild vinäger
0,5 tsk salt
Svartpeppar

1. Koka hirs enligt anvisning på förpackningen. Tillsätt saffran som gör den både smakrik och vackert gul.
2. Bryt broccolittopparna till mindre buketter och ångkoka dem några minuter.
3. Rosta cashewnötterna torra i en stekpanna tills de fått en brun/svart färg.
4. Skala och skiva löken på snedden. Dela, kärna ur och skär paprika och chilifrukt i tunna skivor.
5. Dela tomaterna en gång och mozzarellakulan i mindre bitar.
6. Mixa salladssåsen och blanda den med samtliga ingredienser.



VÅRLÖK OCH CHAMPINJONER I VARM TOMATMARINAD

4 port

150 g (15 st små) salladslök
100 g (12 st) små champinjoner, putsade
1 msk olivolja
2 dl vatten
3 msk tomatpuré
0,5 msk honung
1 tsk pressad citronjuice
0,5 tsk salt
14 strån gräslök
1 knäckebröd (Wilmas) per person

1. Värm oljan i en panna och låt lök och champinjoner mjukna några minuter.
2. Koka upp vatten, tomatpuré, honung, citron och salt någon minut. Häll det över löken och champinjoner och blanda väl. Klipp gräslök över och servera med ett gott knäcke.

LÄCKRA BÖNOR MED GRÖNT SÄLLSKAP

4 port

1 burk blandade bönor, eller enbart vita bönor, red kidney bönor eller kikärter
100 g haricots verts
1 färsk röd lök
10 cm purjolök
5 tomat
15 cm gurka
1 msk olivolja
Sommarsallad

DRESSING

40 g fetaost
1 msk vatten
2 msk olivolja
1 tsk rödvinsvinäger
1 krm svartpeppar

1. Öppna bönburken och häll av all vätska.
2. Ångkoka haricots vertsen några minuter.
3. Skiva lök och purjolök tunt. Dela tomat och gurka i lagom stora bitar. Blanda samtliga ingredienserna med olivoljan.
4. Mixa dressing. Servera fetaostdressing och sallad till.



Text och recept:
LOUISE HAMMARBERG

SKANDINAVISKA LEDARHÖGSKOLAN
SLH
mindfulness

erbjuder distansutbildningar i
steg 1 **practitioner**
steg 2 **master**
steg 3 **instruktör**

www.slh.nu

Yoga för nybörjare



- CD-skiva + övningshäfte
- Enkla övningar och tydliga instruktioner
- Träna hemma i lugn och ro

Telefon 0322-62 30 33

www.halsanifocus.se

**hälsan
i focus**
investera friskt

Ring Susanna **0660-29 99 60** när du vill annonsera

Animal Parade



Den goda naturliga
vitaminen som
barnen gillar.

Naturliga
färgämnen.
Inget socker eller
sötningsmedel.

Distributör: Biofood AB
08-500 200 00
Import: Life Products AB

www.lifeproducts.se

Life

KVARNPECIALISTEN
Björnsåsvägen 42
448 91 Floda
Tel & fax: 0302-359 79
Prospekt GRATIS!
www.kvarnspecialisten.se

NÄRINGSTERAPEUT Raw & Living Food

**Grundkurs
i näringslära
5 dagar 2.200:-**

**Mat som
medicin**

www.naringscenter.se

08-96 73 50 • 08-753 17 50



Gröna alger och SuperFruit

- Spirulina
- Chlorella
- Pulver och tabletter
- EKO - certifierade
- Antioxidant
- Rik på C-vit
- Vildväxande i Peru
- Pulver 70 g

Se recept på spirulina-drink på www.lindroos.net



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 Hälsogenturer • 019-331510 • www.lindroos.net

Nyhet!

Det bästa - näst efter frukt och grönt



Super Fruits & Berries, Super Veggies

Super Fruits & Berries är produkten för dem som inte får i sig tillräckligt med frukt och bär. Kapslarna innehåller 19 olika frukt- och bärkoncentrat tillsammans med aktiva extrakt från blåbär, druvor och fläder. Produkten passar även de som inte vill få i sig fruktsocker och de som äter enligt LCHF-metoden. Super Fruits & Berries rekommenderas även till de som gjort en förminskning av magsäcken. 90 veg.kapslar.

Super Veggies är produkten för dem som inte får i sig tillräckligt med grönsaker. Kapslarna innehåller 29 olika grönsaks- och spannmålskoncentrat, lignaner från linfrö, lycopen från tomat och spirulina, tillsammans med aktiva extrakt från broccoli, grönt te, gurkmeja, tagetesblomextrakt och kornmalt. 90 veg.kapslar.



Great Earth Vitamins®

Feel great - naturally!

Great Earth Scandinavia AB
Box 6173 SE 800 06 Gävle

026-611 980
www.greearth.se