

Premiär!! Nya Digitala Vegetar!

Sid 3

Vinterodla!

Sid 7

Stavgång i naturen

Sid 8

Det Gröna Apoteket

Sid 11

Recept & sånt

Sid 15

Årets Morot!

Sid 18

Följ oss på FB &
www.vegetarian.se

FRILUFTSLIV MED NATURENS SKAFFERI OCH MER GRÖNT PÅ TALLRIKEN

Innehåll nr. 1/2025

Medlemsinfo	sid 2
Ledare & Kallelse Riksmöte 2025	sid 3
Växtbaserad sjukhusmat...	sid 4
Allra viktigast för tarmhälsan	sid 5
Natur runt knuten gynnsamt...	sid 5
Fiberrik kost från grönsaker...	sid 6
Vinterodlig, Ulla boktipsar	sid 7
Stavgång, allsidig seniorträning	sid 8
Min väg till VEGO, artikelserie	sid 9
Naturens Gröna Apotek	sid 11
Gröna recept	sid 12
Premiär för Veganföreningen	sid 13
Bromsar veganmat åldrandet?	sid 14
Bättre tarmhälsa med vegankost	sid 14
Recept & sånt	sid 15
Tips & Inspiration	sid 17
Årets Morot 2024	sid 18
Kanslirutan	sid 19
Rabattguiden – medlemsrabatter	sid 20
Boklistan - medlemsrabatter	sid 22
Boklistan – böcker till bra pris!	sid 22

Ett stort tack för 2024

Svenska Vegetariska föreningen

framför ett tack till alla er som stött verksamheten på olika sätt under 2024 - som medlemmar, sponsorer eller samarbetspartners.

Sist men inte minst vill vi tacka alla medlemmar som skänkt penninggåvor

/Styrelsen för SVF

Medlemsinformation

Svenska Vegetariska Föreningen (SVF)

Grundare Johan L. Saxon, 1903

Medlemsavgifter 2025

Enskild medlem, 200 kr

Make/maka/sambo, 80 kr

Ungdom tom. 25 år, 100 kr

Plusgiro 1702-0

I medlemskapet ingår:

4 nummer av nya digitala Vegetar. Rabatter till ett flertal butiker, restauranger, företag enligt vår rabattguide. Rabatt på böcker i vår boklista.

50% tidningen Hälsa, årsprenumeration.

Du kan gå på Hälsofrämjandet/Stockholms aktiviteter utan kostnad.

Gåvor & Donationer

Vi tar tacksamt emot gåvor/donationer för att sprida de vegetariska idéerna pg 1702-0

Kontakt

Svenska Vegetariska föreningen (SVF)

Fjällgatan 23 B
116 28 Stockholm

Tel. 08-702 11 16

svf@vegetarian.se

www.vegetarian.se

Följ oss på FB



Material till tidningen skickas till:

svf@vegetarian.se

Annonsera i Vegetar

Är du intresserad av en hel-, halv- mindre annons, kontakta kansliet för prisuppgift.

Styrelse

Ordförande/Kassör/Ansvarig utgivare

Henrik Sundström svf@vegetarian.se

Ewa Sangwall/sekreterare

Kansliet Ewa Sangwall svf@vegetarian.se

Kansliet är bemannat en dag i veckan.

Övriga dagar telefonsvarare. 0800



Ledare – våren 2025

Svenska Vegetariska Föreningen, SVF, bildades 1903 under ledning av Johan L Saxon. Han utformade en vegetarisk livsstil grundad både på egen erfarenhet och Adventisternas vegetariska program. Vegetarisk mat blev tidigt tyngdpunkten i föreningens arbete, men även tobak och alkoholfrågorna aktiverades tidigt inom SVF. SVF var en bland de första anti-tobaksorganisationerna i Sverige. SVF värnar även om djurens rätt.

Grundstommen i SVF:s arbete blev från och med 70-talet fokuserad på den vegetariska maten, ekologisk odling, etikfrågor kring mat och miljö.

Idag är dessa idéer viktigare än någonsin för att komma till rätta både med Människors- och Jordens hälsa. Forskarstudier under senare år har bekräftat våra tidigare erfarenheter och bl.a. visat:

- Att grönsaker, frukt och nötter sänker det farliga kolesterolet lika bra eller bättre än mediciner
- Att 30–90% av cancersjukdomar i mage, tarm och bukspottkörtel skulle kunna förhindras av ändrad kost och livsstil
- Att frukt och grönt kan skydda mot flera cancersjukdomar
- Att t.ex. sojaprodukter, bönor, nötter, groddar kan förebygga prostatacancer
- Att motion är ett bra alternativ för piller (FaR - Fysisk Aktivitet på Recept)

SVF har nu beslutat att medlemstidningen, VEGETAR, ska produceras som nättidning för att få ner kostnaderna. Framställning av papperstidningar har ökat alltmer under årens lopp. Även de stora tidningsdrakarna (DN, SvD, Expressen, Aftonbladet m.fl) satsar mer och mer på nätbaserade utgåvor.

Grunden till beslutet är framför allt ekonomisk, liksom också att miljöfrågan har stor betydelse. De ideella föreningarna har numera i många fall svårigheter med ekonomin, både att det är svårare att värva och behålla medlemmar och att myndigheterna dragit ner på ekonomiskt stöd.

SVF hoppas att genom att göra Vegetar till nättidning kunna fortsätta sin förebyggande och upplysande verksamhet, men för att kunna göra det behövs även i fortsättningen många medlemmar.

Du som läser detta och tycker att SVF behövs i samhället: **Värva nya medlemmar!**

Hälsningar, Henrik Sundström

Ordf. Svenska Vegetariska Föreningen

Svenska Vegetariska Föreningen (SVF) - Riksmötet 2025

Hjärtligt välkommen att delta på Svenska Vegetariska Föreningens årsmöte
onsdag 23 april 2025, kl. 16.00

Vi träffas på restaurang Seyhmus Vegetariska, Varvsgatan 29, Stockholm

Anmälan till: Henrik Sundström, henrik478299@yahoo.com

Motioner: Skickas senast 21 mars till, henrik478299@yahoo.com eller per brev till Svenska Vegetariska Föreningen, Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm

Henrik Sundström, ordförande, 0708-47 82 99

Forskning

Växtbaserad sjukhusmat gynnar både hälsa och klimat

En ny studie med titeln [How Sustainable Are Hospital Menus in the United Kingdom? Identifying Untapped Potential Based on a Novel Scoring System for Plant-Based Provisions](#) visar att brittiska sjukhus har stora möjligheter att stärka sitt hälsofrämjande uppdrag och samtidigt minska sin klimatpåverkan genom att förändra sina patientmenyer.

Studien publicerades i den vetenskapliga tidskriften *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, med Isabelle Sadler från Plant-Based Health Professionals UK som huvudförfattare.

Forskarna från King's College London och Plant-Based Health Professionals UK har granskat menyerna från 36 sjukhus runt om i Storbritannien. Resultatet var nedslående - sjukhusen fick i genomsnitt bara 20 poäng av 100 möjliga i en ny utvärderingsmodell för hållbar sjukhusmat. Särskilt dåligt var utbudet av växtbaserade rätter.

Processat kött kvar på menyn

Ett överraskande fynd var att samtliga undersökta sjukhus fortfarande serverade processat kött, trots att det klassas som cancerframkallande av WHO. Detta står i direkt konflikt med sjukhusens grundläggande uppdrag att främja hälsa.

Externa kök presterar bättre

Ett ljus i mörkret är att sjukhus som anlitar externa cateringföretag generellt erbjuder mer hållbara menyer. Detta kan bero på att flera stora cateringföretag har satt egna ambitiösa klimatmål.

Vägen framåt

Studien rekommenderar flera konkreta åtgärder:

- Öka andelen växtbaserade rätter
- Minska mängden nöt- och lammkött
- Ta bort processat kött från menyerna
- Använd "nudging" för att göra hälsosamma val mer attraktiva



Undersökningen visar också att patienterna är mer positiva till förändring än många trott. I en patientundersökning var majoriteten neutrala eller positiva till att ta bort rött kött från menyerna av hälso- och klimatskäl.

Den brittiska sjukvården NHS har som mål att bli klimatneutral till 2045. Med 140 miljoner serverade patientmåltider varje år kan smartare menyval göra stor skillnad för både folkhälsan och klimatet.

Betydelse för framtiden

Även om studien genomfördes i Storbritannien kan resultaten vara relevanta för sjukvården i Sverige och andra länder, som står inför liknande utmaningar. Sjukhus har en unik möjlighet att både främja folkhälsan och visa vägen för mer hållbara matvanor i samhället.

Artikel från *Läkare för framtiden* (2025-02-13) www.lakareforframtiden.se

Källa:

How Sustainable Are Hospital Menus in the United Kingdom? Identifying Untapped Potential Based on a Novel Scoring System for Plant-Based Provisions

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11789209/>

Forskning

Detta är allra viktigast för tarmhälsan

En ny stor studie från Università di Trento visar att det finns en sak som är viktigare än alla andra för en rik tarmflora – nämligen att äta ett stort urval av kvalitativa, växtbaserade livsmedel. Mängd och grön variation är alltså nyckelorden, och viktigare än att t.ex. utesluta kött eller mejeriprodukter. Studien visade också att grönsaker, frukt, nötter och fullkorn hjälper till att bilda smörsyra, som är toppen för den som vill stärka sitt immunförsvar och minska inflammation i kroppen.

Källa: Illustrerad vetenskap

Natur runt knuten kopplas till bättre psykisk hälsa

Människors psykiska hälsa gynnas av grönska nära hemmet. Naturnära boende tycks även minska behovet av antidepressiva läkemedel, enligt en studie.

– Hur mycket natur i form av grönyta som finns i vår omedelbara bostads-miljö och den plats vi vistas i dagligen har betydelse för vår psykiska hälsa, säger Cecilia Stenfors som är docent i psykologi vid Stockholms universitet.

I en befolkningsstudie har forskare undersökt hur mycket grönyta som finns nära personers bostäder. De har även undersökt kopplingen till receptbelagda antidepressiva läkemedel, t.ex. SSRI-preparat. I studien ingick 100.000 personer i Sverige.

– Vi såg att risken för antidepressiva läkemedelsuttag minskar med upp till cirka 20 procent ju mer grönska man har precis runt hemmet, över studieperioden. Det här ligger också i linje med några av våra andra studier som bland annat visar att mer grönyta precis runt bostaden är kopplat till mindre sömnbesvär, säger Cecilia Stenfors.

Grönska ger skydd mot stress

Även minskad stress, ökat välbefinnande, bättre mental återhämtning och hälsofrämjande beteenden har kopplats till att omges av natur och grönska.

– Grönska kan även skydda mot andra stressfaktorer i miljön som också kan påverka individens hälsa, som trafikbuller, luftföroreningar och extrem hetta.

Vegetation kan också motverka och buffra klimatförändringar och dess effekter, t.ex. genom att binda koldioxid, samt genom att motverka extrem hetta och översvämningar, säger Cecilia Stenfors.

Artikel från www.forskning.se

Vetenskapliga studier:

[More green, less depressed: Residential greenspace is associated with lower](#)



[antidepressant redemptions in a nationwide population-based study](#), *Landscape and Urban Planning*.

[Green sleep: Immediate residential greenspace and access to larger green areas are associated with better sleep quality, in a longitudinal population-based cohort](#), *Environmental Research*.

Forskning

Fiberrik kost från grönsaker kan öka livslängden efter stroke

En nyligen publicerad studie från Capital Medical University i Kina visar att personer som överlevt en stroke kan förbättra sina chanser till ett längre liv genom att öka intaget av fibrer, särskilt från grönsaker. Studien publicerades i februari 2025 i tidskriften Nutrition Research and Practice.

Så gjordes studien

Forskarna använde data från den amerikanska hälsoundersökningen NHANES (National Health and Nutrition Examination Survey). De undersökte kostvanorna hos 1578 strokepatienter under en uppföljningsperiod med medianlängd på 77 månader (drygt sex år). De fann ett tydligt samband mellan fiberrik kost och minskad risk för förtida död. Deltagarna fick bland annat genomgå två 24-timmars kostintervjuer för att uppskatta deras dagliga fiberintag.



Resultat

Studien visade att de som åt mest kostfiber hade 27 procent lägre risk att dö i förtid, oavsett orsak, jämfört med dem som åt minst. Risken att dö av hjärt-kärlsjukdom minskade med 44 procent för dem med högst intag av total fiber. Ännu mer slående var effekten av grönsaksfibrer: 37 procent lägre risk för förtida död och 43 procent lägre risk för hjärt-kärlrelaterad död.

Varför är fibrer så effektiva?

Forskarna lyfter fram flera möjliga förklaringar, baserat på tidigare forskning:

- **Sänker kolesterol:** Fibrer kan bidra till att sänka det "onda" LDL-kolesterolet, vilket minskar risken för hjärt-kärlsjukdom.
- **Mättnadskänsla och viktkontroll:** Fiberrik mat ger en ökad mättnadskänsla, vilket kan hjälpa till att hålla vikten i schack.
- **Stabilt blodsocker:** Fibrer hjälper till att stabilisera blodsockernivåerna, vilket är viktigt för att förebygga diabetes och andra hälsoproblem.
- **Goda tarmbakterier:** Fibrer fungerar som näring för goda tarmbakterier, som i sin tur kan minska inflammation i kroppen.

Öka ditt fiberintag

För att nå det höga fiberintag som definieras i studien (mer än 8,87 gram fiber totalt per dag, varav mer än 1,64 gram från grönsaker):

- Äta mer kål, rotfrukter och bladgrönsaker.
- Inkludera baljväxter som linser och bönor i kosten.
- Välja fullkornsprodukter.
- Komplettera med frukt och bär.

Artikel från *Läkare för framtiden* (2025-02-20) www.lakareforframtiden.se

Källa:

The association between dietary fiber intake and all-cause mortality and cardiovascular disease mortality in patients with stroke: a retrospective cohort study of NHANES

<https://e-nrp.org/pdf/10.4162/nrp.2025.19.1.41>

Vinterodling

I flera år har jag sått mitt i vintern. Just nu saknar vi snö men det är lite mildare ute, men det kan komma snö i mars. Passa på att så nu och det som passar bäst är morötter, sallad, spenat och rädisor. Om jorden är hård spelar ingen roll. Strö ut frön och lägg ett lager jord ovanpå och vattna lite lätt. Har du snö så skrapa undan snön och så. Lägg på jord och ett lager snö.

Har du växthus så kan du så i plastaskar och strö över snö så att jorden hålls fuktig. När solen sedan tittar fram börjar fröna att gro och du får plantor mycket tidigare och kan skörda.

Vill du ha inspiration så skaffa dig boken **Odla kallt** av Wätterbäck, även kallad Farbror Grön. Han har även skrivit flera böcker om odling t.ex **Serieodla**, **Skörda lagra laga**.

Nu i mars sätter jag igång med att så tomater. Jag har stora odlingar av olika slags tomater och förvarar de späda plantorna inomhus. Alla fönster i huset har brickor med plantor tills det är dags att sätta ut dem i växthuset. Mitt växthus är ouppvämt. Jag försår även paprika och chili.

Förra året startade vi en tomatklubb här i stan och vi var drygt 20 personer som bytte frön och plantor med varandra. Sedan under sommaren gjorde vi studiebesök och tittade på varandras odlingar. I år fortsätter vi med tomatklubb, men startar även en pumpaklubb och byter frön med varandra. Herdevall: **Pumpa: mat, odling & mastodonter** är en bra bok.

Tänk på när du odlar både tomat, paprika och pumpa, att du sparar frön till nästa odlingsäsong.

9 april kommer **Åke Truedsson**, Sveriges främste tomatodlare, till Mariefred och håller föredrag. Då kommer säkert fler sätta igång och odla.

Glöm inte att gå på **Trädgårdsmässan i Älvsjö 27-30 mars**. Det arrangeras flera trädgårdsmässor runt om i Sverige. Kolla upp när det är dags och gå dit för att handla fröer eller hämta inspiration.

Ulla Troëng

Ulla boktipsar

- **Johansson: Ett recept - hundra bröd**

Det här är en bok som vi numera använder till våra bak. Grundreceptet är enkelt och blir fantastiskt gott och smakrikt.

- **Sidney: Budgetveganen**. 100 billiga recept som bara baseras på råvaror.

- **Poori: Salt & tahini**. Mängder av rätter från medelhavsregionen.

- **Young: Young man cooking**

Den här boken fick vi i julklapp av en av sönerna. Fantastiska recept och lockande bilder. Allt är veganskt. Författaren har skrivit flera receptböcker.

Ulla Troëng



Motion & Träning

Stavgång - allsidig seniorträning i naturen

Elba Pineda Gustafsson, hälsoinspiratör och driver Form & Hälsa sedan 2004. År 2025 genomförs "Allsidig Senior träning i Naturen" i regi av Svenska Vegetariska Föreningen, med bidrag av Risénstiftelsen - vars mottot är "Livet är icke - det bygges!".

- Min ambition är att inspirera människors medvetande till god hälsa och ökat välbefinnande samt bidra till ett friskare samhälle genom hälsofrämjande aktiviteter, säger Elba.

Elba är utbildad tränare/instruktör, kostrådgivare, hälsoprofilbedömning, FaR-naturvägledare, vandrings- och stavgångsledare med basmedicinsk utbildning i anatomi och fysiologi.

Hon har bred erfarenhet och kunskap inom hälsofrämjande aktiviteter, t.ex gymnastik 60+, stavgång, vandringar i svenska fjällen och österrikiska alperna. Flera års samarbete med flera organisationer, bl.a. PRO-Pensionärer, Riksorganisationen Östermalm-Gärdet, 1,6 Miljonersklubben, Osteoporosförbundet, Frisksportförbundet, SPF.

Elba är engagerad, och medgrundare, i Riksförbundet Stavgång Sverige, för att utbilda stavgångsledare, som förhoppningsvis ska föra ut stavgång över hela landet.

- Jag erbjuder även personlig träning specifikt anpassad efter behov och önskemål, både inom- och utomhus, till privatpersoner och organisationer. Jag föreläser om kost och motion i vardagen, samt har utbildningar för stavgångsledare, säger Elba.

info@formochhalsa.se

www.formochhalsa.se

Elba Pineda Gustafsson



Stavgång 2025

- Vistelse i naturen har hälsobringande effekter.
- I vårt träningsprogram använder vi fjädrande träningsstavar som är specifikt anpassade för att förbättra muskelstyrka, hållning och balans.
- Under vår träff diskuterar vi vårt förhållande till existentiell hälsa, fysisk aktivitet i vardagen och dess betydelse för hälsa och livskvalitet.

Fika efter stavgången

Efter varje stavgångs runda fikar vi tillsammans till självkostnadspris: kaffe och smörgås 45 kr på Rio-träffen.

Stöd gärna Svenska Vegetariska Föreningen genom att bli medlem, www.vegetarian.se

Stavgång runt Djurgården

Start från Rio-Träffen,
Sandhamnsgatan 4, Gärdet

Vi träffas varje tisdag kl. 11.00-14.00
t.o.m tisdag 2 juni 2025.

Ledare: Elba Pineda Gustafsson
070 734 62 01

Alla är välkomna att delta utan kostnad!

Min väg till VEGO

Vi ser fram emot att få veta hur just din väg till det vegetariska livet började, kanske var det lite svårt i början, men du har ändå aldrig övergett de vegetariska idéerna, eller så var det lekande lätt!

Jag som heter Ewa Sangwall och har arbetat på kansliet i drygt 35 år startar med mitt bidrag till "Min väg till VEGO" i det första numret av den nya digitala VEGETAR.

Jag hoppas att det kan bli en serie med våra medlemmars egna berättelser om hur de kom in på den vegetariska vägen. Du får naturligtvis skriva hur kort eller långt du vill och du får gärna vara anonym eller ha en signatur om du föredrar det.

Välkommen med din berättelse till "Min väg till VEGO", e-posta till svf@vegetarian.se.

Min väg till VEGO

När jag var ca. 3 månader blev min mamma allvarligt sjuk i en kraftig öroninflammation vilket gjorde att hon inte kunde amma mig eftersom hon hamnade på sjukhus i sju veckor. På den tiden fick man inte ha ett spädbarn med på sjukhuset och mamma fick för den delen så starka mediciner så hon kunde i alla fall inte fått lov att amma mig.

Min faster fick därför ta hand om mig i de sju veckor mamma tillbringade på sjukhuset. Vet inte säkert, men förmodligen fick jag någon sorts komjölks-välling som ersättning för bröstmjölken. När jag var i treårsåldern fick jag så kallat böjvecks-eksem. Jag fick stora sårblåsor i arm- och knäveck och bakom mina öron. Såren kliade alltid väldigt mycket och lindrades inte förrän blodet rann fram. Åren gick och mitt eksem blev så småningom lindrigare. Det som kvarstod var lite klåda på halsen.

En dag när jag var i 24-årsåldern hittade jag en tidning som hette Saxons veckotidning och fann i den ett reportage om Alma Nissens fastehem i Brandal, Södertälje. Det verkade så intressant att jag bestämde mig för att åka ditt och fasta. Jag fick komma som "dag-gäst" och åkte således hem varje kväll med "kvällsmat" i min väska. Varje dag på Brandal började med varm dusch och direkt efter med en iskall. Lavemang varje dag och en frukost och lunch som bestod av ett avkok på potatis

och grönsaker som silades till en dryck. Små vitlöks- och äppelbitar fick tuggas väl förutom drycken. Fastan för mig varade i drygt två veckor, därefter fick vi försiktigt börja lägga till små enkla måltider förutom fastedrycken, vitlöken och äppelbitarna. När tre veckor hade gått tackade jag för mig. Jag kände mig som en ny människa, ganska många kilo lättare och alldeles ren på något sätt i hela kroppen. Där och då bestämde jag mig för att bli vegetarian.

Vår första son som då var två år och min man slussades långsamt in på den vegetariska maten. Det var ganska svårt i början. Jag var ovan vid alla nya produkter som t.ex. alla sorters baljväxter m.m. Jag gick på vegetariska matlagningskurser och gick ganska omgående med i Svenska Vegetariska Föreningen som då hade en tidning som hette Hälsonytt Vegetarianen (numera VEGETAR). Efter en tid gick jag även med i Veganföreningen i Sverige, som också hade en tidning som då hette Veganbladet (senare VEGAN.)

Vårt förstfödda barn hade väldigt mycket ont i magen under det första året och vägrade bröstmjolk när han var tio månader.

(OBS! Under den graviditeten var jag alltså inte vegetarian).

Tiden gick och vi fick barn nummer två. Jag märkte nu att barn nummer två inte alls hade samma problem med magen och ammades i ett och ett halvt år utan problem. Barn nummer tre hade heller inget problem

med magen och ammade också i ett och ett halvt år utan problem. Min fundering blev därför att kanske är den "vegetariska bröstmjölken" lättare att smälta för det nyfödda barnet.

Har någon mer möjligen upplevt samma sak? Skriv gärna och berätta.

Efter en tid började skoltiden med en del oförstående människor att konfronteras med. När den äldsta, född 1975 skulle början skolan var jag tvungen att gå på en läkarundersökning med honom för att konstatera att han verkligen var ett friskt barn med tanke på den kost han fick. Han var ensam vegetarian i klassen och blev ibland retad för att hans mat "såg så äcklig ut". Det var den bruna linssåsen man hakade upp sig på, som om den bruna köttfärssåsen skulle se smakligare ut. Jag gick till skolan och visade hur man kunde göra växtmjölk på sesamfrön, vatten och banan, men det var inte lyckat, nästan ingen tyckte om det. Jag berättade att vi försökte hitta eget godis som det inte var så mycket socker i, t.ex. olika sorters frukter, nötter, fikon, mandlar och russin.

Under många år var jag tvungen att gå och lämna mat då det inte fanns någon vegomat att få på den lilla skolan. När det blev dags för den stora skolan fick man mat i kantiner från en annan ännu större skola och det gjorde att man inte ens hade någon kastrull att värma medhavd mat i.

Skolsköterskan på den stora skolan kallade mig för "bantningshysterisk mamma" och tyckte det var synd om mina stackars barn som hade en sådan mamma som jag. Våra barn skulle minsann inte bli mer än 160 cm långa, för det hade hon läst i en undersökning från England. Jag ler för mig själv när jag ser mina två pojkar som båda är 185 cm. Min dotter är dock inte speciellt

lång, men det beror på arvet från sin far och inte på den vegetariska kosten.

Jag kämpade vidare och allt blev så småningom bättre med tiden! Läkarundersökningen hade försvunnit när barn nummer två och tre skulle börja skolan. Man började i högre grad att laga mer mat i skolans eget kök och framför allt blev skolkökspersonalen mer intresserad och mer välvilligt inställd till det "vegetariska alternativet".

När jag på senare år arbetade som förskollärare under några år inom skolans värld såg jag vilken skillnad och vilket engagemang det var från skolkökspersonalen. Mycket fler grönsaker att välja på och alltid ett vegetariskt alternativ.

Det finns många barn som verkligen älskar grönsaker och därmed också inspirerar andra barn att våga smaka och upptäcka att det faktiskt smakar jättegott!

Hoppas att baljväxterna också kommer att bli mer och mer accepterade!

I september 1989 började jag arbeta på Svenska Vegetariska Föreningen kansli. Nu har det, som jag skrev tidigare, gått 35 år sedan jag började på mitt livs roligaste, mest intressanta och mest utvecklande arbete. Många fina likasinnade vänner har det blivit genom åren och många fantastiska och trevliga medlemmar har jag haft kontakt med under mina arbetsdagar.

Varmt tack till alla vegetarianer som alla är så fina ambassadörer för VEGOMATEN!

*Du som läser detta, hjälp oss gärna att hitta fler som vill stödja SVF med ett medlemskap eller en gåva!
1702-0 är vårt plusgiro. Tack på förhand!*

Ewa Sangwall

Snart öppnar naturens Gröna Apotek!

Har du böcker om örter och vilda växter hemma? Men du har kanske inte gett dig ut för att plocka... Det är rätt sunt eftersom det krävs en hel del kunskap för att plocka rätt saker. Plockar du fel kan en kopp örtte bli det sista du dricker.

Marie-Louise Eklöf är läkeörtsterapeuten som i trettio år drivit sin butik Eklöfs Inspira – Det Gröna Apoteket i Stockholm. Där finns hantverksmässigt gjorda hud- och kosmetiska produkter som baseras på naturens rikedom. Där håller hon också kurser och arrangerar Läkepedagog- och Läketerapeutsutbildningar. Marie-Louise har givit ut flera böcker i ämnet bl.a Gröna Apoteket och Trädgårds Apoteket, som idag räknas till uppslagsböcker om terapeutisk verkan av svenska växter. På Inspira vill hon inspirera kunder och kursdeltagare att lära sig mer om läkeörter. Att de skall fundera över vilka örter de kan behöva och vilken verkan de har.



Ska man börja använda sig av det gröna apoteket så krävs kunskap. Ett bra sätt att skaffa sig kunskap är att läsa böcker, gå på örtekurs eller följa med på läkeörtsvandring då du får känna, klämma, lukta och smaka på både läketrädens blad och de vilda örterna.

– Jag kallar mig komplementärmedicinare, vilket betyder att jag inte ser örter som lösningen på alla problem utan som ett komplement till sjukvården och gärna en första insats vid mindre hälsobesvär, säger Marie Louise.

För tio år sedan fick kunskapen om det gröna apoteket i naturen ett uppsving och idag vallfärdar människor till hennes butik och till de populära utbildningarna för att bli läkeörtpedagoger och läkeörtsterapeuter.

Nu när våren kommer tipsar Marie-Louise om att plocka **löktrav**, som kommer väldigt tidigt och som smakar senap och vitlök och lätt kan användas i matlagning som smaksättare eller till ogräspesto tillsammans med **kirskål**. Gnugga de gröna bladen mellan fingrarna så ska du känna att det luktar lök. Löktraven är full av C-vitamin och är dessutom antibakteriell.

När våren äntligen börjar titta fram är många lite energilösa, trötta och infektionskänsliga och behöver den näring som naturen bjuder.

– Naturen har ordnat det så fiffigt att när vi är som allra svagast kommer den mest näringsrika växten av alla: **nässlan** som är full av aktiva ämnen såsom c-vitamin och en mängd mineraler, bl.a höga halter av järn. Av nässlor kan man enkelt göra soppa eller torka och mala ner till nässelpulver, berättar Marie-Louise.

Marie-Louise hälsar alla hjärtligt välkomna och bjuder gärna på en kopp örtte när du kommer till butiken. **Varje måndag mellan 14.00-18.00 kan du Droppa-in på örtiga fotbad med björkskrubb och massage för 200 kr. För vegetariska föreningens medlemmar bjuder vi på 10 % rabatt på Inspiras hud-och hygienprodukter samt Marie-Louises böcker vid ett tillfälle.**

Recept på Löktravssmör hittar du på nästa sida...

Inspira – det gröna apoteket, Rörstrandsgatan 42, Stockholm

Öppet måndag och tisdag kl. 12.00-18.30



Mer info och aktuella arrangemang: www.inspira.cc

Filmer och inspiration på Facebook & Youtube

Sök på Inspira ett grönt apotek för att hitta poddar

Gröna recept

Löktravssmör, 4 pers (Recept Marie-Louise Eklöf/Inspira – det Gröna Apoteket)

Ingredienser:

1 näve **löktravsblad**
1 msk citronsaft
150 gram smör
Salt

Ingredienser:

- Låt smöret stå framme tills det blivit nästan rumstempererat.
- Skölj löktraven och slå av vattnet ordentligt. Hacka löktraven fint.
- Rör ner löktravsblad och citronsaft i smöret och arbeta runt den med slev några minuter.
- Smaka av med salt.
- Servera, eller lägg smöret på smörpapper och forma till en rulle, om du vill spara det i kylan. Då kan du enkelt skära skivor att servera senare.

Vild vårsallad

Machésallat, romansallat, rucculasallat

Gurka, tomat, soltorkade tomater, gröna oliver (eko)

Vilda örter efter smak och säsong (Obs! Plocka bara de örter du säkert känner igen!)

- Skölj alla grönsaker och örter.
- Riv sallaten i lagom bitar.
- Skiva/tärna gurka och tomat.
- Skär soltorkad tomat i små små bitar.
- Tillsätt oliverna, hela eller delade.
- Boosta salladen med dina vilda favoriter. Tidigt på våren kommer t.ex nässla, kirskaål/kers, ramslök, löktrav, almfrukter (frön), lönnblommor, maskros...
- Finhacka örterna (extra viktigt med nässlan, använd t.ex en persiljekvarn) och blanda med salladen.
- Blanda alltsammans. Servera med tahindressing eller din favoritdressing. För matigare sallad, lägg till kokt kall potatis eller skivad avokado.

Tahindressing

Tahin (sesampasta)

Olivolja

Citronjuice

Sojasås (alt. Örtsalt)

- Rör ut tahin i lite olja, därefter vatten till önskad konsistens. Smaksätt med citron och soja.

Recept: Anette/Veganföreningen

Veganföreningen

Premiär för oss i Vegetar!

Tack för att vi kan vara med och sprida de gröna idéerna. Vi vill tipsa och inspirera till ett grönare liv och sprida spännande växtbaserade recept. Vi bjuder på gröna härliga recept och tips för våren.

Under våren planerar vi att ha följande program, samtliga i Stockholmstrakten.

- Lörd-sönd. 29-30 mars Träffa oss på Harmoniexpo, alternativmessa för kropp & själ, Solnahallen
- Onsd. 9 april, kl 17.00 middagsträff, restaurang Chutney, Södermalm
- Onsd. 7 maj, kl. 17.00 Örtavandring i det gröna, vi känner och smakar på olika örter, Kärsön
- Månd. 16 juni, kl. 17.00 Veganknyt i Tantolunden, ta med din favoriträtter/tilltugg - vi bjuder varandra!

Anmälan görs till: info@vegan.se. Vi reserverar oss för ev. förändringar.

Såklart är Svenska Vegetariska Föreningens medlemmar välkomna att delta!

Men först, en kort bakgrund: Vegan - för livet!

Ordet "vegan" kom till 1944, då den engelska veganföreningen bildades.

Man skapade ordet genom att ta de första och sista bokstäverna i ordet "VEGetariAN".

Veganföreningen i Sverige (ViS) bildades augusti 1976, ända från början har man arbetat med information och utbildning. Veganföreningen är också påtryckningsorgan mot företag och beslutsfattare.

Varför vegankost?

Veganism kan beskrivas som ett sätt att leva, en helhetslösning för en fredlig livsstil som grundar sig på hälsa, etik och miljö.

- **Hälsoskäl...** genom att äta en balanserad, variationsrik och näringsriktig veganmat känner sig de flesta friskare och starkare. Dessutom är veganmaten både vacker och smakar härligt!
- **Etiska skäl...** man vill inte att några djur ska dödas. Inte heller behandlas illa, i transporter eller i djurfabriker.
- **Miljöskäl...** man vill leva mer resurssnålt och ekologiskt. Bara själva djurhållningen innebär ökade miljöproblem.

Gör skillnad – Bli medlem nu!

www.vegan.se

Nästa år fyller Veganföreningen 50 år!!

Mer info, tips och recept hittar du på vår hemsida www.vegan.se
Aktuell information och nyheter finns på föreningens Facebooksida!

Under våren planerar vi att starta ett enklare nyhetsbrev.

Hör av dig om du är intresserad!

info@vegan.se



Veganföreningen

Kan vegansk kost bromsa åldrandet?

Spännande ny forskning tyder på det. Forskare har upptäckt att personer som äter veganskt kan ha "yngre" DNA. De mätte detta genom att titta på något som kallas DNA-metylering - ett sätt att se kroppens verkliga ålder.

I studien ingick 21 tvillingpar som slumpades till antingen en helt växtbaserad eller en hälsosam allätande kost under en period av åtta veckor. Resultaten visade signifikanta förändringar i genetiska åldersmarkörer hos den veganska gruppen.

Ytterligare analyser visade att den veganska kosten även hade positiva effekter på flera organsystem, inklusive hjärta, hormonsystem, lever samt metaboliska och inflammatoriska system. I kontrast observerades inga signifikanta förändringar i den allätande gruppen. Forskarna understryker behovet av mer omfattande och långsiktiga studier för att fullt ut förstå sambandet mellan kost, genetik och åldrande.

Artikel från www.lakareforframtiden.se

Studie: Bättre tarmhälsa med vegankost: 21500 personer deltog i internationell studie (jan-2025)

En ny studie, publicerad online i Nature Microbiology den 6 januari 2025, visar att en vegansk kost kan ha fördelar för tarmhälsan och hjärt-kärlhälsan. Studien, ledd av Gloria Fackelmann vid University of Trento, undersökte hur olika kostvanor påverkar bakteriefloran i tarmarna och hur detta hänger ihop med vår hälsa. Resultaten visar att en vegansk kost, som helt utesluter animaliska produkter, är associerad med en tarmflora som bidrar till minskad inflammation och bättre ämnesomsättning.

Forskarna studerade drygt 21 500 personer från flera olika länder, som alla följde någon av tre typer av kost: vegansk, vegetarisk eller blandkost (omnivor). Deltagarna lämnade avföringsprover som analyserades för att kartlägga deras tarmflora. Dessutom fick de fylla i detaljerade enkäter om sina matvanor.

Genom att använda avancerad dataanalys kunde forskarna se tydliga skillnader mellan de tre grupperna.

Veganernas tarmflora innehöll fler bakterier som hjälper till att bryta ner fibrer från växter och producera ämnen som skyddar tarmen och minskar risken för inflammation.

Vegetarianer hade också en gynnsam tarmflora, men inte lika utpräglat som veganerna. Blandkostare hade däremot fler bakterier kopplade till att bryta ner animaliska proteiner, vilket kan leda till inflammation och sämre hälsa. Rött kött påverkade starkt blandkostarnas tarmflora, och de mikrober som förknippades med detta var kopplade till en sämre hjärt-kärlhälsa och ämnesomsättningshälsa.

Studien visade också att vissa bakterier i tarmen kan komma direkt från maten vi äter, till exempel från mjölkprodukter och grönsaker. Hos veganer fanns en högre förekomst av bakterier från växter och jord, medan blandkostare och vegetarianer hade fler bakterier kopplade till animaliska produkter som mjölk och ost.

Sammanfattningsvis visar studien att valet av mat påverkar både vilka bakterier vi har i våra tarmar och hur hälsosam vår tarmflora är.

Källor:

www.pcrm.org/news/health-nutrition/gut-microbiomes-vegans-indicate-better-heart-health
www.nature.com/articles/s41564-024-01870-z#citeas

Artikel från *Läkare för framtiden* (2025-01-09)

Recept & sånt

Saffranstofu

Ingredienser:

400 gr tofu
1 nypa saffran
1 tsk kardemumma
1 tsk kanel
1 tsk spiskummin
1 tsk koriander
1 krm cayennepeppar
1 pressad lime
1 stor sötpotatis
1 finstrimlad morot
1 lök
1 vitlösklyfta
1 röd paprika
1 finhackad grönkålsvist
1 ask kokosgrädde
1 msk fond

Daal

Ingredienser:

1 lök
2 vitlösklyftor
1 tsk spiskummin
2 tsk koriander
3 dl röda linser
2 dl vatten
1 buljongtärning
1 burk kokosmjölk
1 liten påse babyspenat

Olivröra

Ingredienser:

150 gr gröna oliver
1 dl kapris
1 pressad vitlösklyfta
2 msk olivolja
Salt & peppar

Gör så här:

1. Tärna tofu, sötpotatis, lök och vitlök och fräs dem.
2. Tillsätt kryddorna.
3. Lägg i morot och paprika.
4. Häll på kokosmjölk, saffran och fond.
5. Låt allt puttra tills det är mjukt.

Gör så här:

1. Fräs lök och vitlök i olja.
2. Ta i kryddorna.
3. Lägg i vatten, linser och buljong samt kokosmjölk.
4. Koka 10 minuter.
5. Tillsätt spenat. Sjud i några minuter.
6. Salt och peppar.

Gör så här:

- Kör allt i matberedaren.

Recept & sånt

Kikärtscurry

Ingredienser:

1 lök och 3 vitlöksklyftor
2 morötter
1 stor sötpotatis
½ squash
1 bit broccoli
1 msk curry
1 buljongtärning
1 ask tomatkross
1 ask kokosmjölök
2 askar kikärter
Lite chili eller ½ msk sambal oelek

Gör så här:

1. Fräs lök och vitlök.
2. Tärna morot, sötpotatis och squash och lägg dem i fräset.
3. Tillsätta tomatkross och kokosmjölök samt buljong
4. Ta i resten och låt allt puttra. Broccolin läggs i strax före serveringen.
5. Servera med potatis eller ris.

Havrekakor

Ingredienser:

2 dl havreflingor
1 dl pumpafrön
1 dl solrosfrön
1 dl kokosflingor
1 dl mandelmjöl
1 mosad banan
½ dl hackad mandel



Gör så här:

1. Blanda ihop allt. Tillsätt ev lite vätska
2. Massera ihop med händerna till bollar.
3. Lägg på plåt och platta till
4. Baka i 175° i ca 10 minuter

Chokladmuffins

Ingredienser:

4 dl vetemjöl
1 dl socker
½ krm salt
2 tsk bakpulver
2 msk kakao
1 tsk vaniljsocker
1 mosad banan
½ dl rapsolja
2 ½ dl havremjölök

Gör så här:

1. Rör ihop allt och klicka ut i muffinsformar.
2. Baka i 175° i ca. 15 minuter.



Recept & foton: Ulla Troëng, Veganföreningen

Vi söker fler engagerande personer som är intresserade av att arbeta ideellt för de vegetariska idéerna!

Kontakta SVFs kansli, tel: 08-702 11 16, e-post: svf@vegetarian.se

Tips & Inspiration

Hey Lucie! Veganskt och glutenfritt café i Sigtuna

Ett jättemysigt litet café som är väl värt ett besök.

Här serveras frukost hela dagen, färskpressade juicer, smoothies och läckra bakade och råa desserter samt lunch och dagens soppa. Man kan behöva reservera plats.

Långgränd 12, Sigtuna. Tel. 0701-76 17 60

www.heylucie.se



Mässor

- **Alternativ hälsomässa för kropp, själ och sinne**
Lördag-söndag 22-23 mars, Avesta parken, Dalarna. Fri entré.
www.miesbalans.se
- **Trädgårdsmässan Nordiska trädgårdar 2025 - Nordens största trädgårdsmässa**
Den perfekta platsen för alla trädgårds-, växt och odlingsentusiaster!
Kom och inspireras. Möt utställare och handla växter, lökar, knölar, fröer och mycket mer. På Rådgivningsgatan hittar du flertalet av Sveriges föreningar inom fritidsodling.
Torsdag-söndag 27-30 mars. Stockholmsmässan, Älvsjö
www.tradgardsmassan.se
- **Harmoniexpo, Sveriges största alternativmässa för Kropp & Själ**
Lördag-söndag 29-30 mars, Solnahallen
www.harmoniexpo.com

Som medlem hos Svenska Vegetariska Föreningen har du möjlighet att gå på Hälsöfrämjandet/Sthlm aktiviteter utan kostnad. Både fysiska träffar och zoomträffar.

Anmälan till alla aktiviteter (om inte annat anges) sker till carina@halsoframjandet.se
För att få RHF/Sthlms nyhetsbrev, maila RHF/kansliet, E-post: info@halsoframjandet.se

- Hampaträff med Liga Appelgren från Hampalövs Ekogård, Lörd 15/3, kl. 14-17, Fredhäll.
- Zoom: Rödljusterapi med Fredrik Paulun, månd 17/3, kl. 18.30-20.00.
- Zoom: Tarmen och dess funktion med Jenny Lemberg, tisd 25/3, kl. 18.30-20.00.
- Uteverksamhet med utegympa i Tantolunden startar i mars 2025, 5/3, 19/3, 3/4.
I april kompletterar vi med stavgång på tisdagar.

Mer info: www.halsoframjandet.se/stockholm



50% medlemsrabatt på tidningen HÄLSA

För dig som önskar prenumerera på Hälsa finns ett mycket bra specialpris, **450 kr för 12 nummer**, 50% rabatt på ordinarie pris, för en helårsprenumeration. Kontakta SVFs kansli, tel. 08-702 11 16, svf@vegetarian.se



Årets Morot 2024 – Mattias Kristiansson

Svenska Vegetariska Föreningen, har beslutat att tilldela "Årets Morot 2024" till Mattias Kristiansson, med följande motivering:

Mattias Kristiansson tilldelas "Årets Morot 2024" för sitt stora intresse och engagemang för att sprida de vegetariska idéerna och inspirera fler till att äta mer vegetariskt.

Mattias startade tidningen VEGO 2014, den var då en riktig uppstickare i tidningsvärlden. Den blev sveriges största vegetidning, fylld med matglädje, gröna recept, tips och intervjuer. Den gavs ut till och med juni 2024. Han håller nu på att föra över allt material till sin hemsida.

Mattias har givit ut 14 kokböcker och medverkat i många olika sammanhang under åren.

Svenska Vegetariska Föreningen vill tacka dig Mattias; för alla inspirerande recept, artiklar, intervjuer och boktitlar du gjort genom åren!

Lycka till med att samla allt ditt material om växtbaserad kost på bästa sätt till nytta för alla!



- För dig som är intresserad finns det ett fåtal av Mattias bok "Vego hela dagen!" att beställa till medlemspris. Den och andra böcker hittar du på vår boklista. Först till kvarn!

Svenska Vegetariska Föreningen delar ut "Årets Morot" till personer som under året eller åren bidragit till att sprida information för en grön livsstil och att väcka intresse för vegetarisk mat och dess betydelse för vår hälsa. Mottagaren kan också ha fokuserat på frågor inom olika områden som SVF arbetar med.

Nyheter i rabattlistan!

Vi är glada att kunna välkomna tre nya företag till vår rabattlista.

Me Anima AB, Kattie Åkesson, 10% rabatt.
Box 6023, 171 06 Solna. Tel. 0761-67 02 00
info@meanima.se www.meanima.se

Reginakliniken, Regina Ryderberg, 10% rabatt på behandlingar. Körbärsv. 3, 541 47 Skövde.
Tel. 0707-64 70 43. info@reginakliniken.com
www.reginakliniken.com Boka direkt.

Hälsoinvest AB, Anette Hellström, 10% rabatt på behandlingar. Körbärsv. 3, 541 47 Skövde.
Tel. 0706-671 60 90. anette@halsoinvest.com
www.halsoinvest.newzenler.com Boka direkt.

Vi tipsar om: Läkare för framtiden

En ideell förening där alla kan bli medlemmar.
Grundare David Stenholtz.

Vårdpersonal och forskare med intresse för nutrition sammanförs för att sprida kunskap om matens hälsopotential till kollegor och den breda allmänheten.

På hemsidan finns många intressanta artiklar, inspelade webinar och mycket mycket annat. Ta del av nyheter och intressanta studier. Väl värt ett besök!

Man behöver inte vara läkare för att bli medlem!

Läs mer: www.lakareforframtiden.se

E-post: info@lakareforframtiden.se



Kanslirutan

Hej alla medlemmar!

Välkommen att läsa det första digitala numret av VEGETAR.

Det är lite annorlunda att göra en digital tidning i stället för att göra en i papper som vi tidigare gjort under många år. Nu har vi fler sidor och möjlighet att få plats med mer info och inspiration till dig som medlem. Dessutom kan du klicka på länkar i texterna för att komma till respektive hemsida. Jag hoppas att ni, liksom jag, kommer att uppskatta den nya Vegetar.



Vi har skickat VEGETAR nr. 1/2025 via mejl till alla som lämnat sin e-postadress till kansliet. Vi ser fram emot att höra av er, e-posta gärna tips och synpunkter.

Det finns en del medlemmar som endast angett sitt mobilnummer. Det kan bli svårt att läsa en tidning som sms, lättare om man har tillgång till en surfplatta. Har man ingen mejladress kan man kanske fråga en släkting eller någon vän om den vill låna ut sin mejladress till oss så att du kan läsa VEGETAR via den vägen. Finns inte den möjligheten kan man gå till biblioteket och läsa VEGETAR på vår hemsida www.vegetarian.se

Om du har en mejladress, men ännu inte skickat den till kansliet, ber vi dig att göra det så snart som möjligt då vi strävar efter att få skicka VEGETAR på det sättet i fortsättningen.

Om du ändrar din mejladress, kom ihåg att meddela oss detta. Tack på förhand!

Vänlig hälsning från kansliet

Ewa Sangwall

08-702 11 16, svf@vegetarian.se

Kom ihåg att betala medlemsavgiften för 2025!

Om du redan har betalat kan du bortse från detta meddelande. För att få kommande nummer av Vegetar behöver du betala medlemsavgift.

Medlemsavgifter 2025

Enskild medlem, 200 kr

Make/maka/sambo, 80 kr

Ungdom tom. 25 år, 100 kr

Plusgiro 1702-0

I medlemskapet ingår:

4 nummer av nya digitala Vegetar. Rabatter till ett flertal butiker, restauranger, företag och kurser enligt vår rabattguide. Rabatt på böcker i vår boklista. 50% rabatt på årsprenumeration av tidningen HÄLSA, kontakta kansliet om du är intresserad.

Du har även möjlighet att gå gratis på Hälsofrämjandet/Stockholms aktiviteter utan kostnad. Anmälan till alla aktiviteter (om inte annat anges) sker till carina@halsoframjandet.se
För att få RHF/Sthlns nyhetsbrev, maila RHF/kansliet, E-post: info@halsoframjandet.se

Rabattguiden

Rabattförmåner till SVF:s och RHF:s medlemmar. Rabatten gäller ej på redan rabatterade varor.

L = butiken har livsmedel

Butiker	L	Adress	Ort	Telefon	E-post/hemsida	%
Hälsokraft	L	Flanör Nyg.21	Gävle	026-12 83 33		10%
Gröna boden	L	Vasaplatsen 13	Göteborg	031-13 88 88		10%
Hälsokapellet	L	Kapellplatsen 1	Göteborg	031-20 30 99		10%
Kortedala hälsobutik		Kortedalatorg 8	Göteborg	031-46 51 10		10%
Linnéplatsens hälsocenter		Linnég. 76	Göteborg	031-13 84 88		10%
Wieselplatsens h-kost	L	Konvaljeg. 2	Göteborg	031-22 96 70		10%
pH-balans AB		Fisketorp 25	Hedekas	0703-44 50 68		10%
Hälsokraft	L	Gallerian Fyren	Hudiksvall	0650-122 60		10%
Naturligtvis	L	Stationshuset	Hällekis	0510-54 07 30	www.naturligtvishallekis.se	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%
Life butiken	L	Duvanhuset	Karlstad	054-10 03 11		10%
Kinna hälsokost		Stationsg. 8	Kinna	0320-136 80		5%
Life butiken	L	Limstag. 1	Kramfors	0612-136 70		5%
Life butiken	L	Nya stadens torg 11	Lidköping	0510-201 44		10%
Hälsokosten		S:t Larsgatan 31	Linköping	013-13-28-48		10%
Dermanord		Davidhallsg. 2	Malmö	040-611 52 00		10%
Green Queen		Nobelv. 30	Malmö	0706-94 53 12	www.greenqueen.se	10%
Jarls hälsokost		Davidhallsg. 7	Malmö	040-611 76 55		10%
ABC hälsokost		Urbergsg. 90	Norrköping	011-16 20 90		5%
Life butiken		Rådbergsg. 26	Nässjö	0380-183 90		10%
Hälsokraft		Hamng. 42	Piteå	0911-21 16 26		10%
Center för helhet&hälsa		Långrevsg. 71	Saltsjöbaden	0704-99 90 81	helhetscenter@hotmail.com	10%
Skurup hälsokost	L	Järnvägsg. 7	Skurup	0411-432 40		10%
Gryningen	L	Folkungag. 68	Stockholm	08-641 27 12		5%
Lifeland	L	Nortullsg. 25 a	Stockholm	08-33 78 78		10%
Pieras livs	L	Saluhallen, Hötorget	Stockholm	08-21 43 84		10%
Hälsokostbolaget	L	Norra hamng.9 b	Strömstad	0526-600 68		10%
Leruddens ekologiska	L	Kärvsta skola, Stödev. 59	Stöde	0691-101 44		10%
Butik vitamin	L	Medborgarg. 32	Sundsvall	060-15 69 00		10%
Végétala Scandinavie		Köpmang. 18	Sundsvall	060-12 40 65	vegetale.scandinavie@gmail.com	15%
ekologiska hudprodukter och hälsokost						
Karins hälsobod		Skolhusg. 3	Söderhamn	0270-702 15		10%
Hildes hälsokost-fotvård	L	Myggdalsv. 30	Tyresö	08-742 10 19		5%
Life butiken	L	N Drottningg. 5	Uddevalla	0522-128 27		10%
Visby hälsokost	L	Söderv. 6	Visby	0498-24 00 83		5%

Hälsohem	Adress	Ort	Telefon	E-post/hemsida	%
Masesgården	Siljansnäs v. 211, Grytnäs	Leksand	0247- 645 60	www.masesgarden.se	25%*

* På hel vecka.

Restaurang/Café	Adress	Ort	Telefon	E-post/hemsida	%
7 art fiket (Hagabion)	Linnégatan 21	Göteborg	031-42 63 32		5%
Vegegården	Rörsjög. 23	Malmö	040-611 38 88		10%
Green Queen	Nobelv. 30	Malmö	0706-94 53 12	www.greenqueen.se	5%
Hermans	Fjällg. 23 b	Stockholm	08-643 94 80		10%
Seyhmus vegetariska	Varvsg. 29	Stockholm	08-658 55 55		10 kr
Fröjas sal	Bäverns gränd 24	Uppsala	0707-88 68 43	www.frojassal.se	10%

Egenvård	Adress	Ort	Telefon	E-post/hemsida	%
- 4 wellness sweden, tillskott, kurser	Sjöbacken 34	Hässelby	0705-86 16 29	www.4wellnessSweden.se	10%
- Arne Löfs massage, friskvård rehab	Sirapsv. 3	Hökarängen	0704-97 31 55		5-10%
- Annette Einar, massage, bildarbete vedic art, yoga	Forsa Bruk	Katrineholm	0702-14 20 20		10%
- Reikicentrum	Fabriksg. 4	Lidköping	0701-30 44 24	www.reikecentrum.se	10%
- Elisabeths friskvård, massage	Östanv. 69	Malmö	040-16 02 92	www.elisabethsfriskvardspraktik.se	10%
- Sann Balans, vägledning, healing, distansbeh.	Malmö		0702-28 10 68	www.sannbalans.se	10%
- Hjärtkraft-rosenmetoden, lymfmassage	Ljuskärsv. 5	Saltsjöbaden	0706-31 24 36		10%
- Center för helhet & hälsa	Långrevsg. 72	Saltsjöbaden	0704-99 90 81	helhetscenter@hotmail.com	10%
- Råsunda kiropraktik, Eko Aloe vera	Tottv. 4 b	Solna	0708-42 39 97	www.chiroform.se	10%
- Kornets hälso Spa/Sofia Knuts Johansson, ansikts o. massagesbehandlingar	Fatbursg. 18 a	Stockholm	0708-91 25 10	www.bokadirekt.se	10%
- Zonsense c/o evo kliniken	Flemingg. 58	Stockholm	0738-13 17 49	www.zonsense.com	20%
- Pia Forsberg-Godée, sensomotorisk reflexpedagog	Fjällg. 23 b	Stockholm	0706-97 19 47		10%
- Leif Linder, makrobiotik o. hälsa	Grenljusbacken 21	Stockholm	08-645 52 28		10%
- Vital hälsa	Sandhamnsgatan	Stockholm	0737-10 45 26	charlye@hotmail.com	10%
- Carinos yoga		Stockholm	0732-06 48 99	www.carinosyoga.se	10%
- Green Mama, ekologiska hudvårdsprodukter och hälsokost	Köpmang. 18	Sundsvall	060-12 40 65	www.greenmama.se	15%

Kurser	Adress	Ort	Telefon	E-post/hemsida	%
- Yogakällan-Friskvård	Sjöstigen 3	Frufällan	0707-28 70 07	info@yogakallan.se	10% tiokort
- Center för Helhet & Hälsa	Långrevsg. 72	Saltsjöbaden	0704-99 90 81	helhetscenter@hotmail.com	10%
- Betula Vita, hälsovägledning o. kurser	Rödabergsg. 11	Stockholm	0736-42 88 74	www.betulavitas.com	10%
- Levande föda kur & kursgård			0736-74 43 77	www.levandefoda.se	10%

Övrigt	Adress	Ort	Telefon	E-post/hemsida	%
- Baseballjackor-factory store, nätbutik för basebolljackor		Helsingborg	0733-66 61 11	www.baseballjackor.se	20%

Vi tipsar om: Masesgården, 25% rabatt på hel vecka

Masesgården är Sveriges enda kvarvarande hälsohem, fortfarande trogna den ursprungliga ideologin om kropp och själ i balans.

Masesgården Hälsohems idéer baseras på en helhetsyn på hälsa. Här kan du släppa alla krav och bara vara. Äta vegetarisk mat som får dig att må bra, komma i form med sköna motionspass, bada i poolen, lyssna på föredrag om hälsa och ta välgörande behandlingar. www.masesgarden.se



Boklistan

Böcker till bättre pris för SVF:s och RHF:s medlemmar.

Best. nr.	Titel	Författare	Pris	Medlem
B-101	Vegetariska kokboken <i>Lactovegetarisk. Bra grundbok.</i>	Inga-Britta Sundqvist	210 kr	185 kr
B-103	Vegetarisk barnmat <i>Lactovegetariska matsedelsförslag för barn under 2 år</i>	Elsa Laurell	40 kr	35 kr
B-114	Tankestoff	Theresia Ek	35 kr	35 kr
B-124	Spännande gröna rätter	Hälsokostrådet	50 kr	40 kr
B-139	De gröna alternativen, 121 sidor <i>Spiralinbunden. Inspiration, recept, fakta och tankar om grön mat.</i>	Kåre Engström, Anna-Lisa Stenudd	120 kr	100 kr
B-141	Sallader och dressingar <i>Recept på sallader och dressingar (storkök)</i>	Anna-Lisa Stenudd	45 kr	40 kr
B-146	Grön skollunch - recepten från tävlingarna "Bästa gröna skollunch - gröna hälsoargument baserade på fakta". Storköksrecept, men kan med fördel även användas vid stora vardagsmiddagar eller andra evenemang. (Tips, 8-portionersrecepten går utmärkt att halvera eller dubblera - 48 sid)	Hälsokostrådet i samarb. med SVF, Anna-Lisa Stenudd	60 kr	50 kr
B-148	Frisk & vital i mage och tarm <i>Boken är fylld av recept, omslag, råd och kurer som går lätt att följa för den som vill ta sin hälsa i egna händer.</i>	Maja Ruisniemi	280 kr	220 kr
B-149	Receptkavalkad, häfte <i>Sammanställt av recept genom 100 år, 1903-2003.</i>	SVF, Anna-Lisa Stenudd	30 kr	25 kr
B-152	Sköna magkänslor <i>Fakta om den livsviktiga probiotikan. Häfte 49 sid.</i>	Olle Haglund	30 kr	15 kr
B-153	Mat och livsstil vid diabetes och övervikt <i>Livsstilsråd i första hand för personer med diabetes och övervikt, men även för övriga som vill förändra sin livsstil. Passar också vårdpersonal och hälsovägledare.</i>	Kåre Engström, Monica Engström, Anna-Lisa Stenudd	165 kr	135 kr
B-159	Aloe vera <i>Om hur du håller dig frisk med aloe vera. Häfte 34 sid.</i>	Granskad av Karl-Otto Aly	15 kr	10 kr
B-170	Egenvård – Integrativmedicinsk behandling från A-Ö <i>En guide till alternativa, komplementära och integrativa terapier. Läs boken från pärm till pärm eller använd som uppslagsbok för komplementärmedicinska råd om olika sjukdomar. Boken är en utökad upplaga av dr. Alys bok "Tallmogårdens väg till hälsa". 269 sid, inb.</i>	Dr. Karl-Otto Aly, Dr. Bertil Dahlgren	50 kr	40 kr
B-173	Reumatism, koständring kan hjälpa vid reumatoid artrit <i>Varför en glutenfri vegandiet är bra vid ledgångsreumatism. Boken har bra information till alla som vill lägga om sina mat-vanor. Boken innehåller även mycket fakta kring olika födoämnen och deras betydelse för hälsan.</i>	Alf Spångberg	70 kr	50 kr
B-178	Vego hela dagen! <i>Vegetariska recept för unga matälskare. Boken innehåller många nya vegofavoriter. Från uppiggande frukostar och välbehövliga mellanmål till mumsiga vardags-rätter och spännande bjudmat. 105 sid, inb.</i>	Mattias Kristiansson	140 kr	125 kr

B-182	Hälsoörter	Anja Arneving	15 kr	10 kr
	<i>Anja har valt ut 20 örter som hon tycker är värdefulla att kunna använda som naturläkemedel. Häfte 49 sidor.</i>			
B-184	Allergi	Anja Arneving	15 kr	10 kr
	<i>Anja ger tips och råd till den som vill prova alternativa åtgärder vid problem med allergier. Häfte, 41 sidor.</i>			
B-185	Livskvalitet på naturligt vis	Arne Ståhlberg, Magnus Nylander	10 kr	5 kr
	<i>Om immunförsvaret, kostfibrer, selen och probiotika. Häfte, 26 sidor.</i>			
BR-4	Vegetarisk mat för barn 2-7 år, häfte		5 kr	5 kr
	<i>Om hur många av de livsstilssjukdomar som drabbar oss västerlänningar utvecklas. Tillstånd som hjärtkärlsjukdom och typ-2 diabetes går både att förebygga och behandla med en växtbaserad kost. En praktisk vägledning till hur man äter växtbaserat, inklusive recept. 319 sid, häftad.</i>			
Häfte	Projektet: Frisk i naturen	Hälsorörelsen	10 kr	5 kr
	<i>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 de senaste årens forskning. Häfte.</i>			

Så här beställer du böcker!

Kontakta SVFs kansli, tel. 08-702 11 16 eller e-post: svf@vegetarian.se

Bor du i Stockholmsområdet - hämta bokbeställningen efter överenskommelse (portofritt) på kansliet: Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm.

Medlemspris gäller dig som är medlem i Svenska Vegetariska Föreningen (SVF) eller Riksförbundet Hälsöfrämjande (RHF). Vi reserverar oss för eventuell slutförsäljning.

Porto tillkommer. Faktura skickas med leveransen.

Böcker till bra pris!

B-184: Allergi, Anja Arneving. Pris: 10 kr (15 kr) + porto.

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

B-182: Hälsoörter, Anja Arneving. Pris: 10 kr (15 kr) + porto.

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

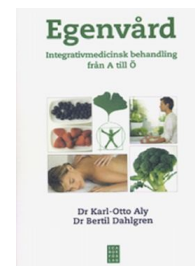
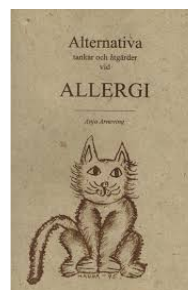
Egenvård, Dr. Karl-Otto Aly, Dr. Bertil Dahlgren.

B-170: Pris: 40 kr (50 kr) + porto.

En guide till alternativa, komplementära och integrativa terapier. Boken kan läsas från pärm till pärm, men ska i första hand användas som uppslagsverk när man vill komplementärmedicinska råd om olika sjukdomar.

B-103: Vegetarisk barnmat, Elsa Laurell, Pris 30 kr (40 kr)

Laktovegetariska matsedelsförslag för barn under 2 år.



Svenska Vegetariska Föreningen

Grundad 1903 av J L Saxon

Svenska Vegetariska Föreningen (SVF) som är partipolitiskt obunden och religiöst neutral, har som ändamål att skapa ett vänligare, värdigare och friskare samhälle genom att verka för en vegetarisk livsstil som innebär:

- Att leva på en så naturnära vegetarisk kost som möjligt.
- Att visa respekt för både människor, djur och natur.
- Spridande av vegetarismens idéer.
- Helhetsyn i förhållandet mellan hälsa och sjukdom.
- Förbättrad sjukvård genom biologisk medicin och naturenliga behandlingsmetoder.
- Utveckling av friskvårdsidén genom motion och friluftsliv.
- Allmänt genomförande av naturenlig odling samt en ekologisk riktig naturanvändning.
- Bekämpning av alla jord-, vatten- och luftföroreningar.
- Ett effektivt djurskydd och att alla djur får leva fritt utifrån sin natur och ej i fångenskap.
- Fred, demokrati, medborgliga rättigheter och tolerans mellan individer, grupper och nationer.

www.vegetarian.se

I hälsans tjänst sedan 1903

