

Mat och klimat



Jorden mår dåligt och forskarna pekar på risker för en klimatkatastrof. För att stoppa den negativa utvecklingen är det dags att fokusera på matens och livsstilens roll i klimatfrågan.

Vi hjälper dig med kunskap och delar med oss av vår mer än 60-åriga erfarenhet. Sedan 1970-talet har vi pekat på riskerna för en global uppvärmning och hotet mot vår miljö och vårt ekosystem. För första gången blir alla människor på jorden "inblandade" i hur vi ska kunna undvika en miljö- och klimatkatastrof och ett sammanbrott av vårt ekosystem. Det är i vardagen vi måste förändra. Vi måste minska energiåtgången, skapa förutsättningar för bättre balans i människors liv och öka kunskaperna så att fler ska kunna göra bättre val i vardagen.

Din och jordens hälsa förbättras om du te väljer en livsstil grundad på grön, vegetarisk – ekologisk, närproducerad och årstidsanpassad mat. Det borde inte vara svårt att göra valet att leva och äta miljö- och klimatsmart mat för en bättre hälsa och miljö.

VÄLJ EN KLIMATSMART LIVSSTIL!

- Aktivt friluftsliv med utnyttjande av naturens skafferi (ätliga vilda växter, svamp och bär)
- Ät ekologisk, lokalproducerad och årtidsanpassad vegetarisk kost
- Verka för ekologiskt/biologiskt jord- och skogsbruk och slå vakt om allemansrätten
- Utnyttja "grön" vegetarisk kost och rörelse/friluftsliv i arbetet mot ohälsan

Vi ger dig kunskap och du får del av vår långa erfarenhet.

IDÉER FÖR EN FRISK PLANET

Var medveten om hur du påverkar miljön. Se varje liten miljöåtgärd som viktig. Tänk på att de stora miljöfrågorna består av många små. Var sparsam med jordens resurser, energi och råvaror.

VAD FÅR DU FÖR CA 16:70/MÅNAD?

- Du får en kvällstidning med bilaga
- Du får en påse chips
- Du får ett halvt paket cigaretter

Bli medlem i Riksförbundet Hälsofrämjandet eller i Svenska Vegetariska Föreningen för 200 kr/år – ca 16:70/månad.

- Du får kunskap om klimatsmart livsstil
- Du bidrar till arbetet för bättre hälsa och miljö och mot växthuseffekten – för dina barns och barnbarns framtid
- Du får råd, tips och kunskaper som ger bättre hälsa för dig och jorden
- Du får medlemsinformation Vegetar ca 4 gånger/år
- Du får 4 nummer av tidningen Hälsa
- Du får rabatt i många hälsokostbutiker
- Du får tillgång till komplementär/integrativ medicinkunskap

Är din och jordens hälsa värd 16:70 kr/månad? Är dina barns och barnbarns framtid värd 16:70/månad?

Är du beredd att anta utmaningen? Anmäl dig som medlem nu och du är med resten av 2007 och hela kalenderåret 2008!

I vår Agenda 21-skrift skrev vi redan 2001 följande: Global miljöpåverkan och vegetarism

Miljöargument

Över hela jorden varnas för växthuseffekten. Växthuseffekten kommer sig huvudsakligen av att koldioxid produceras vid förbränning av fossila bränslen.

- Det går åt tre gånger så mycket fossila bränslen för att producera en kost huvudsakligen bestående av kött än en kost av vegetabilier.
- 260 miljoner tunnland skog i USA har röjts för åkerbruk för köttproduktion. Varje år importeras 120 000 000 kg kött till USA från Central- och Sydamerika. I Centralamerika är 75% av alla barn under fem år undernärda.
- 1 000 arter per år utrotas på grund av förstörelsen av regnskogarna som köttproduktionen har föranlett.

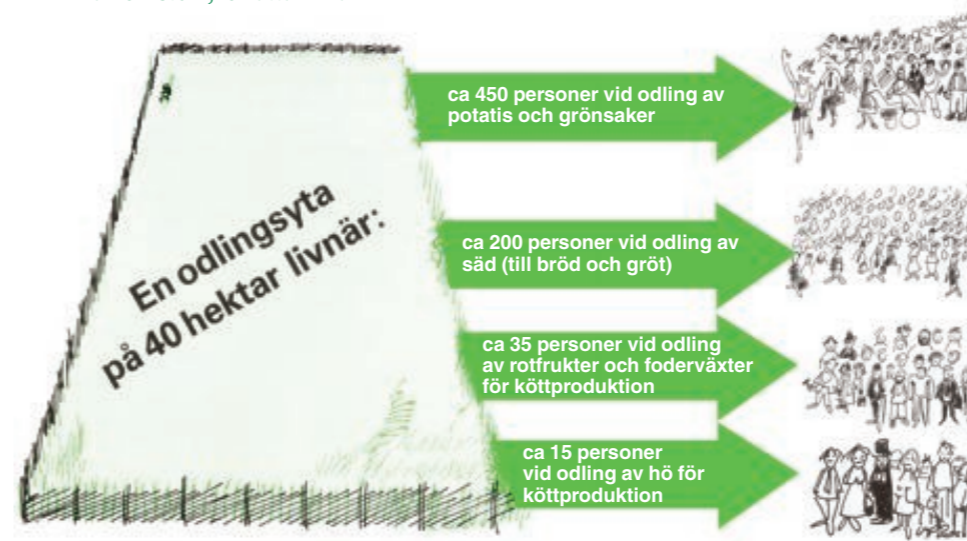
Enligt författarinnan Anna Bornstein: "Det bästa sättet att utnyttja livsmedelsresurserna effektivt är att minska köttkonsumtionen."

Om ett hektar bördig jord används för att odla proteinrika växter som ärtor och bönor kan den ge en avkastning på 350 till 550 kg protein. Alternativet är att odla foder till djur som slaktats och sedan äts. Då blir avkastningen bara 45 till 60 kg protein.

Ett hektar havre som äts direkt ger sex gånger mer kalorier än djurfoder som används till produktion av fläskkött. Den föda som slösas bort i de välbeställda ländernas djurproduktion skulle räcka till att utplåna hungern och undernäringen i hela världen om den fördelades riktigt.

Det bästa sättet att utnyttja livsmedelsresurserna effektivt är att minska köttkonsumtionen.

Anna Bornstein, författarinna



LÄS MER I VÅR BOK

Maten vi väljer att äta påverkar både miljön, hälsan och jordens resurser, 120 sidor. Pris: 20 kr + porto.

Eller beställ vår broschyr *Maten räcker till alla genom solidaritet och rättvis fördelning*. Detta gör du enklast genom att sända in ett frimärke 5:50 till Svenska Vegetariska Föreningen, Fjällgatan 23 B, 1 tr, 116 28 Stockholm.

Den ideella hälsorörelsen



Riksförbundet Hälsofrämjandet/RHF
Fjällgatan 23 B, 1 tr, 116 28 Stockholm
Tel: 08-643 05 04
Postgiro: 28 87 19-8
www.halsoframjandet.se
info@halsoframjandet.se
Medlemsavgift: 200 kr/år



Svenska Vegetariska Föreningen/SVF
Fjällgatan 23 B, 1 tr, 116 28 Stockholm
Tel: 08-702 11 16
Postgiro: 17 02-0
www.vegetarian.se
svf@vegetarian.se
Medlemsavgift: 200 kr/år

Du som är helårsprenumerant på HÄLSA:

- (Gäller dig som ej tidigare har varit medlem)
Bli "prova-på-medlem" för 100 kr så får du rabatt
- i vissa hälsokostaffärer
 - på aktiviteter, t.ex. friskvårdsvecka, fjällvandrarvecka, kurser etc.
 - vid vistelse på hälsohemmen Masesgården och Wermlandia

Du som är lösnummerköpare av HÄLSA:

- Bli ny, fullt betalande medlem så får du rabatt
- i vissa hälsokostaffärer
 - på aktiviteter, t.ex. friskvårdsvecka, fjällvandrarvecka, kurser etc.
 - vid vistelse på hälsohemmen Masesgården och Wermlandia
 - samt 4 medlemsnummer av HÄLSA (nr 2,5,9 och 11/2008)