

VEGETAR

SVFs strategi 2009

Svenska Vegetariska Föreningen SVF utvecklar nu inför 2009 sitt arbete i första hand inom två områden. Vi kommer att följa upp matkvaliteten genom att jobba med boken "Den hemligen kocken" av Mats-Eric Nilsson som underlag för olika utåtriktade aktiviteter mot näringsliv och myndigheter. Vi kräver kvalitet på vegetariska varmrätter, bröd m.m.

Vi följer även upp utvecklingen inom GMO-området och bevakar så att inte den ekologiska odlingen spolieras. Nu försvarar man sig med att det är "bara" odling för industriändamål som odlas med GMO-teknik. Vad innebär det? Dessutom

sprids pollen med vind och bin så att man saboterar andra odlingar.

EUs och de svenska konsumenterna "manipuleras" just nu av bioteknikföretagens lobby i Bryssel. Dessutom har dessa företag snart monopol på allt utsäde.

Bioteknikföretagens affärsidé är att sälja mer jordbrukskemikalier för att kunna ta makten över maten!

Vi riskerar att få GMO-soja i maten och i fodret till svenska närproducerade livsmedel, kött och mjölk. Sojan importeras till Sverige redan idag som foder från bland annat Sydamerika.

Det är en allvarlig manipulation mot konsumenterna att EU tillåter genmodifierat kraftfoder till djuren och att det svens-

ka köttet och mjölken inte behöver märkas med GMO. Man har valt denna strategi för att inte konsumenterna ska protestera. Greenpeace har dock försökt göra konsumenterna uppmärksamma på detta faktum i andra länder, t ex Frankrike.

Konsumenterna kan därmed inte välja bort de produkterna och därmed också välja bort miljöförstöringen i de länder som producerar kraftfodret.

Svenska Vegetariska Föreningen var bland de första organisationer som agerade mot denna utveckling och fortsätter att aktivt motverka och stoppa detta katastrofscenariot.

Du är viktig i detta arbete! Ge oss ditt stöd under 2009 – vi behöver dig!

REDAKTIONEN

Boklista

Pangpris på böcker som ger dig mattips för både hälsa och klimatet, kanske som gåva eller julklapp till dina vänner och bekanta.

Priserna inom parentes gäller dem som inte är medlemmar i

Svenska Vegetariska Föreningen SVF eller Riksförbundet Hälsofrämjandet RHF

(Porto tillkommer på alla priser)

Vegetarisk barnmat

Elsa Laurell
(Laktovegetariska matsedelsförslag för barn under 2 år)
Beställ. nr B 103
Pris (55:-) 40:-

Sköna magkänslor

Olle Haglund
Fakta om den livsviktiga probiotikans hälsoeffekter. Häfte, 49 sid.
Beställ nr B 152
Pris (30:-) 15:-

De gröna alternativen

Kåre Engström och Anna-Lisa Stenudd
121 sidor spiralbunden, Inspiration
-Recept
- Fakta och tankar om grön mat.
Beställ. nr B 139
Pris (120:-) 75:-

Så tänker mitt hjärta

Per Ragnar
En inspirerande och mycket personlig bok om tiden, livet, döden och kärleken.
Beställ nr 158
Pris (75:-) 50:-

Aloe vera

Granskad av Karl-Otto Aly
Häfte på 34 sidor om hur du håller dig frisk med Aloe vera.
Beställnr 159
Pris (15:-) 10:-



Mat och livsstil vid diabetes och övervikt

Kåre Engström/Monica Engström/Anna-Lisa Stenudd
Innehåller livsstilsråd i första hand för personer med diabetes och övervikt men även för övriga som vill förändra sin livsstil. Passar också vårdpersonal och hälsovägledare. Innehåller 54 recept på frukostar, sallader, förrätter, soppor, varmrätter och desserter.
Beställ nr B 153
Pris (165:-) 100:-

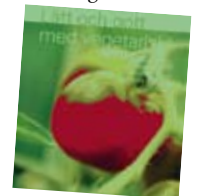
I Hälsans tjänst

Åke Färnlöf/Kurt Svedros/Per Frisk
Boken som är på 151 sidor skildrar hur hälsörörelsen och hälsokostbranschen uppstått och utvecklats till idag.
Beställ nr 156
Pris (275:-) 100:-



Lätt och gott med vegetariskt

Utgiven av Svensk egenvård.
Häfte på 20 sidor med inspiration, tips och recept.
Beställnr 160
Pris (15:-) 10:-



OBS! När du beställer ett ex av Sköna magkänslor eller Aloe vera bifogar vi ett gratis ex av häftet "Livskvalitet på naturligt vis enligt Arne Ståhlberg och Magnus Nylander".

Vill du beställa?

Ring eller mejla Din beställning till kansliet. OBS! Till alla priser i boklistan tillkommer porto. Vi skickar faktura tillsammans med leveransen. Hör gärna av Dig om Du undrar över något.





Riksförbundet Hälsofrämjandet

RABATTFÖRMÅNER TILL MEDLEMMARNA

Observera! Ej på redan rabatterade varor

L = Butiken har livsmedel										
Butik,	L Adress	Ort	Tel	Rabatt						
Kost & Hälsa	Storgatan 15	Anderstorp	0371-189 10	10%	Life Hälsobutiken	L N. Drottninggatan 5	Uddevala	0522-128 27	10%	
Hälsa för alla	L Högdalsgången 26	Bandhagen	08-647 10 08	10%	Cikoria Hälsokost & Egenvård	Söderväg 6	Visby	0498-24 00 83	Endast på livs 10%	
Källan Ekobutik	L Tunnländsv 58	Bromma	08-25 43 60	10%	Ohlssons Sjukvård & Hälsokost	L Östergatan 23	Ystad	0411-121 30	10%	
Heliotropen	L Köpmansgatan 73	Båstad	0431-702 46	10%	Kickis Hälsokost	L Kajutan, Åkersberga C	Åkersberga	08-540 665 58	10%	
Hälsosek	L S. Storgatan 6	Eksjö	0381-134 60	10%	Gröna Gävan	L Nygatan 14	Ömsköldsvik	0660-855 20	10%	
Life Din Hälsobutik	L Västergatan 5	Eslöv	0413-102 67	10%	Life Hälsobutiken	L Drottninggatan 8	Östhammar	0173-106 04	5%	
AB Calendula Hälso-Livs	L S. Kansligatan 12	Gävle	026-68 50 51	10%	Catering och restauranger					
Hälsokraft	L Flanör Nygatan 21	Gävle	026-12 83 33	10%	7 art fiket (på Hagabion)	Linnégatan 21	Göteborg	031-42 63 32	5%	
Gröna Boden AB	L Vasaplatsen 13	Göteborg	031-13 88 88	10%	Gröna Ekologisk Caféet	Nordenskiöldsgatan 7 A	Göteborg	031 704 88 23	50% Grön Drink	
Homeopaticentrus Hälsobutik	L Koopmansgatan 3	Göteborg	031-681 14 90	10%	Zucchini Vegetariskt matcafé	Södra Allégatan 2 B	Göteborg	031-711 84 49	65:- för medlem	
Hälsokapellet	L Kapellplatsen 1	Göteborg	031-20 30 99	10%	Sofimar Catering	Ransättersgatan 23	Karlstad	054-15 56 17	www.sofimar.se	
Hälsokost Solrosen AB	L Solrosgatan 5	Göteborg	031-25 32 89	10%	Lewins i.d Mr Vitamin catering	Linnégatan 22	Limhamn	040-16 17 10	10%	
Kortedala Hälsobutik	L Kortedala torg 8	Göteborg	031-46 51 10	10%	Vegegården	Rörsjögatan 23	Malmö	040-611 38 88	10%	
Kvilles Hälsokost	L Kvilletorget 16	Göteborg	031-51 53 66	10%	Citrullus	Surbrunnsgatan 60	Stockholm	08-30 62 60	www.citrullus.se	
Linnéplatsens Hälsocenter	L Linnéplatsen 76	Göteborg	031-13 84 88	10%	Hermans Höjdare	Fjällgatan 23 B	Stockholm	08-643 94 80	10%	
Wieselgrensplatsens Hälsokost	L Konvaljeg 2	Göteborg	031-22 96 70	10%	Legumes	Hornsgatan 80	Stockholm	08-669 35 35	10%	
Hälsoboden Life	L Hästmölegränd 1	Helsingborg	042-14 63 30	10%	Vegetariskt Delicafé	Varvsgatan 29	Stockholm	08-658 55 55	10%	
Flemingsbergs Hälsokost	L Flemingsbergs Centrum	Huddinge	08-711 15 16	10%	Egenvård					
Hälsokraft	L Gallerian Fyren	Hudiksvall	0650-122 60	10%	4Wellnes Tillskott hudvård kurser Sjöbacken 34		Hässelby	08-38 81 17	10%	
Lenas Hälsokost	L Storgatan 4 B	Hylltebruk	0345-175 75	10%	www.satsapapersona1en.se					
Inga-Lills Vitalbod	L Västra Vägen 60	Hönö	031-96 58 10	10%	Sofimar hudvård kostråd massage Ransättersg 24		Karlstad	054-15 56 17	10%	
Anders EKOLogiska	L Norra Järnvägsgatan 5	Järna	08-551 715 89	5%	www.sofimar.se					
Järpens Hälsokost	L Strandvägen 8	Järpen	0647-611 015	10%	Anette Einar Homeopati, massage Forsa Bruk		Katrineholm	070-214 20 20	10%	
Hälsosek	L Smedjegatan 15	Jönköping	036-71 59 59	10%	kognitiva samtal, kostillskott					
Life Hälsobutiken	L Duvanhuset	Karlstad	054-10 03 11	10%	Elisabeths Friskvård massage Östänväg 69		Malmö	040-16 02 92	10%	
Kinna Hälsokost	L Stationsgatan 8	Kinna	0320-136 80	5%	www.elisabethsfriskvardspraktik.se					
Life Hälsobutiken	L Limslagatan 1	Kramfors	0612-136 70	5%	Zonsense massage, koppning m.m. Nybrogatan 70		Stockholm	073-813 17 49	10%	
Leksands Hälsokost	L Norsgatan 19	Leksand	0247-129 70	10%	www.zonsense.com					
Life Hälsobutiken	L Nya Stadens Torg 11	Lidköping	0510-201 44	10%	Åsökliniken homeopati o zonerapi Åsög 155		Stockholm	08-644 94 93	ca 10%	
Limhamns Hälsokost	L Linnégatan 45	Limhamn	040-16 14 10	10%	Green Mama hudvårdsprod Köpmang 18		Sundsvall	060-12 40 65	10%	
Bio Sols Hälsobutik	L Linköpingens Centrum	Linköping	013-15 75 52	10%	rysk hälsokost www.greenmama.se					
Dermanord	L Davidshallsg 2	Malmö	040-611 52 00	10%	Hälsohem					
Dr Wallacks Hälsoprodukter	L Krusegränd 42 C	Malmö	070-423 09 50	10%	Masesgården	Grytnäs 61	Leksand	0247-122 31	10% på hel vecka	
Hälsobutiken Må Bra	L Sallerupsv 2	Malmö	040-93 71 20	10%	Inst. För Levande Föda	Fiskö-Åland	Åland	003581856285	10%	
Jarls Hälsokost	L Davidshallsgatan 7	Malmö	040-611 76 55	10%	Kurser					
Life Hälsobutiken	Ej på livs	Caroli City	Malmö	040-23 61 40	Över 200:-15%	Yogakällan-Friskvård i Borås	Torgilsgatan 23	Borås	070-728 70 07	10% på 10-kort
MayLife Hälsobutiker	Ej på livs	Linnégatan 35	Malmö	040-15 61 40	Över 200:-15%	Atelje Nära konstkurser	Upplandsgatan 9	Stockholm	08-441 00 40	10%
Reformkost	L Föreningsgatan 10 C	Malmö	040-23 63 28	10%	Levande Föda Kur & Kursgård	Fjällbo 35 A	Väddö	0175-313 93	10%	
ABC Hälsokost	L Ubergsgatan 90	Norrköping	011-16 20 90	5%	www.levandefoda.se					
Hälsopunkten	L Gamla Rådstugug 36	Norrköping	011-23 89 00	5%	Övriga butiker					
Life Hälsobutiken	L Rådhusgatan 26	Nässjö	0380-183 90	10%	Blue Turtle	Dr Hjort gata 4 A	Göteborg	031-41 97 30	Ej på postorder 10%	
Hälsogården	L Uddmansgatan 11	Piteå	0911-21 16 26	10%	Ocean Sport oceansport.se@telia.com	Nätbutik för sportkläder	Helsingborg	0733-666 111	20%	
Skurups Hälsokost	L Järnvägsg 7	Skurup	0411-432 40	10%	www.oceansport.se					
Grynningen	L Folkungagatan 68	Stockholm	08-641 27 12	5%	Resor					
Gröna Hörnet AB	L Nybrogatan 48	Stockholm	08-661 52 06	10%	Svenska Hälsoresor	Klunkens backe 7, 3 tr	Kalmar	0346-233 40	200 kr/resa	
Lemuria Hälsa & Skönhet	L Nybrogatan 26	Stockholm	08-660 02 21	10%	www.svenskahaloresor.se					
Lifeland AB	L Norrtullsgatan 25 A	Stockholm	08-33 78 78	10%	Sundqvists Resor	Busspan	Mariehamn, Åland	020-795 095	5%	
Naturbageriet Sattva	L Krukmakargatan 27	Stockholm	08-669 93 93	10%	www.vandringsresor.com					
Renstiernas Hälsokost	L Renstiernas gata 19	Stockholm	08-644 88 61	12%	Wi-resor	Birger Jarls gatan 41 A	Stockholm	0771-14 30 30	5%	
Hälsokostbolaget	L Norra Hamngatan 9 B	Strömstad	0526-600 68	10%	www.wiresor.se					
Leruddens Ekologiska	L Kärvsta Skola Stödevägen 59	Stöde	0691-101 44	10%						
Butik Vitamin	L Centralgatan 11	Sundsvall	060-156900	10%						
Life Hälsobutiken	L Magasinsgatan 6	Säffle	0533-100 40	10%						
Carins Hälsobod	L Skolhusgatan 3	Söderhamn	0270-702 15	10%						
Hildes Hälsokost-Fotvård	L Myggdalsvägen. 30	Tyresö	08-742 10 19	5%						

Gynna dem som stödjer oss

Handla hos våra samarbetspartners och annonsörer och stöd oss i vår gemensamma hälsosträvan.
Du möter duktiga handlare i butikerna som finns med i Rabattguiden. Tipsa även dina vänner så blir de kanske kunder och även medlemmar.



VEGETAR-BÖRS

Vill Du annonsera i Vegetar-Börsen, kontakta
Gert Jakobsson, tel 0660-26 61 06, fax 0660-26 61 10.
E-post: gert.jakobsson@daus.se



SÄDESKVARNAR
FLINGKVARNAR
JOSPRESSAR
GRODDAPPARATER
TORKAPPARATER
VATTENREINARE
MJÖLKSYRNINGS-
KRUOR M.M.

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

Hos OSS hittar du
allt inom ekologiska,
biodynamiska
livsmedel, hudvård,
kosttillskott och
ayurvediska produkter
Även postorder.

Välkommen till
Gryningen

Folkungagatan 68,
T Medborgarplatsen tel. 08-641 27 12
Öppet mån - fre 10 - 18 lör 11 - 15

Gula fläcken

Frukt och grönsaker kan bromsa sjukdomen "Gula fläcken", makuladegeneration. Att äta rikligt med färsk frukt och grönt har visat sig betydelsefullt vid problem med makuladegeneration. Antioxidanterna i dessa tycks bromsa nedbrytningsprocessen, stärka ögats blodkärl och fördröja sjukdomen. Men någon bot finns ännu inte. Alla behandlingar går ut på att bromsa sjukdomen.

GRÖNSAKS- BULJONG

Det vegetariska alternativet...



...för en kalorisnål måltid.
Finns i hälsokostbutikerna
SOL-TRYCK Hälsoprodukter AB
Tel 08 - 54 48 24 50

SKÖNA HÄLSORESOR!

Hälsoresa Senegal 8-22 dec -08
Hälsoresa Oman 11-25 febr -09
Hälsoresa Schweiz 14-28/6 -09
Hälsoresa Senegal dec -09
Ring för broschyr via post el e-post!
0346-233 40 el 0480-207 40
www.svenskahalsoresor.se

Broccoli extra för den som lider av KOL

Personer som lider av KOL, kronisk obstruktiv lungsjukdom, ska äta mycket broccoli. Den innehåller nämligen stora mängder av ett ämne som heter sulforafan, och det stärker cellernas skydd mot toxiner – det vill säga olika gifter.

Källa: Dagens Medicin

GMO-fritt Sverige

Svenska Vegetariska Föreningen stödjer nätverket "GMO-fritt Sverige" - Nätverket som bara växer.

Nätverket ställer några frågor till dig:

- Vågar du bjuda på GMO-mat?
- Vågar du ge dina barn och barnbarn den mat som odlas med genteknik?
- Är det värt att chansa? Vem ska odla GMO-grödor med mer gifter?

Nätverket "GMO-fritt Sverige" går vidare med information om vad som egentligen sker med vår mat och vår natur när GM-grödor introduceras i Sverige och andra länder.

Vill du läsa mer om GMO-fritt Sverige gå in på deras hemsida www.hejdagmo.se

GREEN GRASS



**Ekologiskt
Korn & Vetegräs -
med Super Chlorella**

**Det kan inte
bli grönare!**

**Bättre Hälsa AB
Tel 08-664 50 33
www.vitaminer.nu**

NYHET!

Veggi

HELT VEGETARISKA
RÅVAROR AV
NYTTIGT SOJAPROTEIN



BESTÄLL VIA VÅR HEMSIDA!
Fler produkter och recept hittar du på:

www.veggi.se
Tel: 033-54 95 99

Blåbär är bra för synen och magen

Blåbärstiden är över i skogarna men som tur är finns bären som frysta. Vid sidan av broccoli lär blåbär vara bland det nyttigaste man över huvud taget kan äta. Framförallt anses de av forskare vara bra för synen och de sägs till och med ha förmågan att bromsa förloppet för den som har drabbats av skador på gula fläcken. De verksamma ämnena är då antocyanlykosider. Dessutom har man på senare tid upptäckt att blåbär innehåller neomyrtillin som anses kunna sänka blodsockret. Och det stämmer fortfarande att blåbär har en stoppande verkan vid diarré.

Ät helst blåbären som de är,
eftersom de är nyttigast ä.

Man kan också koka te på bladen.

Källa: Örtblomman



Granatäppeljuice



- Koncentrerad (4 ggr)
- Utan socker & andra tillsatser
- Räcker ca 24 dagar
- Super Antioxidant (högre än grönt te, blåbär etc)
- Brett spektrum av polyfenoler, antocyanider & tanniner

Import: Life Products AB,
Nåshultav. 20, 125 41 ALVSJÖ
www.lifeproducts.se

Distr. BIOFOOD,
Tel. 08 - 500 200 00

Life

Julsallad

- 4 stora blad färsk grönkål
- 1 röd paprika
- 1-2 dl valnötter
- 1 stor morot
- 2 dl surkål
- 3 dl frysta majskorn
- 1 apelsin
- ½ dl rapsolja
- Eventuellt 1 tsk örtsalt

Finstrimla grönkålen, hacka paprikan och valnötterna, grovriv moroten och blanda sedan tillsammans med surkålen och den tinade majsen i en vacker skål. Tillsätt saften av den pressade apelsinen och håll till sist över rapsoljan.

God Jul önskar

ANNA-LISA STENUDD



Välj gott ekologiskt från ett stort urval från Lindroos

Läs mer på www.lindroos.net

DINKEL

- Hela korn
- Flingor
- Mjöl
- Müsli
- Kli
- Bröd
- Pasta

Gott Dinkelbröd bakat i Stöde.



Pumpaströolja

- Österrisk specialité
- God nötaktig smak, en smakupplevelse utöver det vanliga
- Nyttigt att ätas kall till sallader
- Hög halt fleromättat fett



Quinoa

Eko, Fair Trade
Garanterat glutenfri

- Hela korn
- Flingor
- Pasta
- Pops



Spirulina

Vitaminer, mineraler, proteiner, GLA i en naturlig balans.



Bröd



Tabletter



Pulver

Aif Spångbergs HÄLSOGRÖT SPECIAL

- Fri från sädeslag, därmed mer basisk
- Rik på proteiner, mineraler och fibrer
- Lättsmält och vänligt för magen



Fråga i din hälsobutik eller ekologiska matbutik !

LINDROOS HÄLSOAGENTURER • 019-331510 • WWW.LINDROOS.NET



Svenska Vegetariska Föreningen sänder ett stort och varmt tack till alla er som sänt gåvor till föreningens verksamhet under året. SVFs styrelse och kansli passar också på att önska alla våra medlemmar en riktig God Jul och ett Gott Nytt År.



God och hälsosam mat från Kung Markatta. Jordnötssmör, torkad frukt, linser, bönor, nötter, olivolja, teer, tahini, sojasås och mycket annat gott.

Alltid ekologiskt för den bästa smaken och kvaliteten.

Kung Markatta 019-307300, info@kungmarkatta.se