

Söta mellanmål



Yoghurt med färgglada godiskulor, chokladpuffar eller marshmallows. Har inte industrin lärt av sockerdebatten? Trenden med söta mellanmål håller i sig. I Danmark hittar vi Danones "Sprinklins" och i Sverige Norrmejeriers "Mellis". Visserligen fettsnåla, men med mycket socker som allt oftare pekas ut som ännu en orsak till ökande övervikt. Alltför många mellanmål, som vi äter i dag när vi är "på språng" är för söta eller för feta för att vara bra mellanmål. KfS uppmanar Livsmedelsindustrin att tänka ett varv till och bryta trenden till fördel för nyttigare mål för folk i farten.

Nominera din kandidat!

Nu är det dags att nominera kandidater till distriktsstyrelser, ombud till föreningsstämman och ledamöter till föreningsstyrelsen. Den du föreslår ska vara medlem i föreningen och beredd att ta uppdraget. Har du förslag på någon lämplig kandidat till distriktsstyrelsen eller ombud till föreningsstämman, skicka då in din nominering senast den **28 februari** och ditt förslag på ledamot till föreningsstyrelsen senast den **31 mars**.

Boka redan nu in **lördagen den 24 april** på Solvalla då distriktens årsmöten äger rum. Då kan du rösta på kandidater till distriktsstyrelser och ombud till föreningsstämman. Dessutom bjuds på underhållning, föreläsningar och överraskningar för hela familjen! Kan du inte komma den 24 april är det möjligt att rösta under hela vecka 17. Ledamöter till föreningsstyrelsen väljs på KfS stämma den 26 maj.

Skicka nomineringen till Konsumentföreningen Stockholm, Föreningssekretariatet, Box 4050, 102 61 Stockholm. Fax 08-743 55 53, e-post birgitta.e@konsumentforeningenstockholm.se

Nomineringsblanketter finns på: www.konsumentforeningenstockholm.se
OBS! Valbara är endast kandidater som föreslås av valberedningen samt kandidater som nominerats inom rätt tid (se datum ovan).



Tyck till på nätet!

Då och då behöver vi snabbt få veta våra medlemmars åsikter i en fråga. Därför söker vi dig som några gånger per år vill tycka till i aktuella konsument- och miljöfrågor. Nytt är att medlemmar från Konsumentföreningen Väst och Norrort också kan delta, vilket innebär att än fler konsumentröster blir hörda. Så anmäl dig till medlemspanelen på nätet!

Gå in på www.konsumentforeningenstockholm.se klicka på "konsument", sedan "medlemspanel".



Vad betyder märkningen?

Miljömärkningar som "KRAV" och "Bra Miljöval", "Nyckelhålet" för magra eller fiberrika produkter, "Rättvisemärkt" för social rättvisa och "Svalan" för produkter som är bra ur allergisynpunkt ...

Listan över olika märkningar är lång. Därför har KfS tagit fram en märkesguide, så att du lätt kan se vad olika märken står för. Ladda ner ett exemplar på www.konsumentforeningenstockholm.se Du kan också ringa 08-743 50 00 om du inte har tillgång till Internet.

COOP KONTAKT 020-71 10 10, vardagar 9-17
När du har frågor om och synpunkter på mat, miljö, Coops butiker, Coop MedMera-kortet och innehållet på hemsidan www.coop.se

KfS MEDLEMSSERVICE 020-97 59 59, vardagar 9-17
Frågor om medlemskapet, insatser m m.

TEMATRÄFFAR

Allergiska gäster – vad bjuder man på?

Hjälp, dina gäster är allergiska! Vad ska du bjuda på? Det kan kännas svårt att laga mat som är glutenfri, mjölkfri eller sojafri. Var hittar du recepten? Vilka ingredienser kan bytas ut för att maten ska passa alla och hur farligt är det egentligen att äta sådant man inte tål?

Dietist **Anneli Bylund** berättar om hur du planerar mat som passar alla och får en lyckad fest!



Tisdag 2 mars

Tid: 18.00–20.00

Plats: ABF-huset, Hedinsalen, Sveavägen 41 (T-bana Rådmanngatan)

Pris: 40 kr (icke medlemmar 60 kr)



Glykemiskt index – myt och verklighet

Att äta rätt och röra på sig är viktigt för att förebygga våra vanligaste folksjukdomar som hjärtinfarkt och diabetes. Men vad ska vi äta och varför?

Mai-Lis Hellenius, läkare och docent vid Karolinska Institutet, reder på ett enkelt och inspirerande sätt ut begrepp som blodsockerkurva, mättnad, antioxidanter och glykemiskt index samt ger oss några enkla regler. Vi får veta var forskningen står i dag och möjligen i morgon när det gäller hur man bäst kan förebygga sjukdom för att få ett så långt och friskt liv som möjligt.

Måndag 15 mars

Tid: 18.00–20.00

Plats: ABF-huset, Zeta-salen, Sveavägen 41 (T-bana Rådmanngatan)

Pris: 40 kr (icke medlemmar 60 kr)



Ecodriving och bilpool – smartare bilkörning!

Trött på höga bilkostnader? Eller behövs bilen bara ibland – på semestern eller vid storhandling? En bilpool ger tillgång till nya bilar till ett lågt pris och minskat bekymmer med service, reparationer och parkering. Eco-driving är ett effektivt sätt att minska bränsleförbrukning, servicekostnader och samtidigt bidra till en bättre miljö.

Ralf Örvi, från HSB Bilpool berättar om bilpoolens fördelar och **Michael Koucky**, Gröna Bilister, berättar om rätt körsätt för plånbok och miljö.

Måndag 29 mars

Tid: 18.00–20.00

Plats: ABF-huset, Fabiansalen, Sveavägen 41 (T-bana Rådmanngatan)

Pris: 40 kr (icke medlemmar 60 kr)

Kvalitet lönar sig inte!

– **ATT SATSA PÅ KVALITET** lönar sig inte, säger Thomas Jacobs där vi står 1 300 meter över havet på hans berusande vackra och välskötta teplantage i Kerala, södra Indien. För femton år sedan, när hans pappa köpte odlingen, var den i uselt skick. Fadern tog som sin livsuppgift att sätta marken i stånd. Han lät plantera te, kaffe, kardemumma, kanel och peppar på över 100 hektar bergssluttningar. Han lät bygga terrasser och dammar för att hålla jorden på plats när monsunen kommer. Han byggde bättre bostäder och skolor och satsade på näringsriktig mat till arbetarna. När en av sönerna kom hem från England i mitten av 90-talet och rapporterade att hela Europa skrek efter ekologiskt odlade livsmedel, beslöt pappan och de tre sönerna att satsa rejält. De lade om hela plantagen till ekologisk produktion, köpte in 200 kor för att kunna gödsla plantorna med naturlig gödsel för att få upp mullhalten i jorden, de byggde en tefabrik med den nyaste tekniken.



– Det är kanske svårt att förstå kvaliteten på detta te förän man har varit på plats och sett hela ekosystemet och samspelet mellan människa, djur och natur, säger Thomas Jacobs aningen bittert.

FÖR SANNINGEN ÄR DEN att ingen hittills har velat betala vad det kostar att odla familjen Jacobs ekologiska te. Teet säljs i dag på den lokala indiska marknaden till samma pris som vanligt te, trots skickliga marknadsföringsinsatser och flera internationella utmärkelser för högsta kvalitet och smak. Ingen europeisk livsmedelskedja har hittills varit intresserad. Och jag måste tyvärr meddela Thomas att jag inte är förvånad. Alla som har med livsmedel att göra i dag är totalt upptagna med att rusta sig för lågpriskonkurrensen. Att sedan jordar blir sterila och vatten förgiftas av bekämpningsmedel verkar vara egalt för alla utom några få.

Jacobs offererar sitt te till 135 kronor kilot för tepåsar, packat och fraktat till Europa. I butikerna är tepriset ca 350 kronor. För 135 kronor har teet planterats och skötts om, tebladen har plockats, känkats upp för bergssluttningar, torkats, fermenterats, packats, marknadsförts och skeppats över till Europa. 200 spänn ytterligare(!) tar grossister, handel plus moms för att göra upp affären, packa om teet till tjugigare förpackningar, köra ut teet till butiken och sälja det. Råvaruproducenterna sitter i en rävsax. Aldrig mer kommer jag att slänga en tepåse utan att tänka på det ofantliga slit som det innebär att odla och tillverka te, och är den dessutom ekologisk så fylls jag med vördnad.

LOUISE UNGERTH

CHEF FÖR KONSUMENTFRÅGOR

KONSUMENTFÖRENINGEN STOCKHOLM

louise.u@konsumentforeningenstockholm.se

Läs mer om ekologisk teodling på www.konsumentforeningenstockholm.se

Box 4050, 102 61 Stockholm
E-post: info@konsumentforeningenstockholm.se
Telefon: 08-743 50 00, fax: 08-743 55 53
Internet: www.konsumentforeningenstockholm.se



Vatten är trendigt. Försäljningen av flaskvatten har under de senaste fem åren ökat med nästan 40 procent. År 2002 drack vi i snitt 19,5 liter per person – motsvarande siffra för tio år sedan var 10,6 liter. Hetaste trenden är smaksatt vatten utan kolsyra.

TEXT ULRIKA LAMBERTH ulrika.l@konsumentforeningenstockholm.se FOTO ULF LODIN

Enligt undersökningsföretaget AC Nielsen fortsatte ökningen också under 2003. Fram till augusti var försäljningsökningen i detaljhandeln nära 18 procent. Mest ökade försäljningen av så kallat stilla vatten – vatten utan kolsyra – även om det var från en mycket låg nivå. Majoriteten av de stilla vattnen är importerad från bland annat Norge, Frankrike, Tyskland och Danmark. En oroande trend sett ur miljösynpunkt. De flesta kolsyrade vattnen är från Sverige, men även här rör det sig om avsevärda transportsträckor.

– Miljontals liter vatten körs runt på våra vägar, trots att vi på de flesta håll i Sverige har utmärkt vatten i kranen – gott, billigt och lättillgängligt. Transporterna bidrar till växthuseffekten och påverkar klimatet, säger Louise Ungerth, chef för konsumentfrågor på Konsumentföreningen Stockholm.

VÄRLDSNATURFONDEN visade i en rapport 2001 att för att tillverka världens alla plastflaskor krävs det cirka 1,5 miljoner ton plast om året. Det i sig blir ett miljöproblem, eftersom få länder, i motsats till Sverige, har utvecklat återvinningssystem för plast. Och på dryckeshyllan trängs allt fler varianter av vatten. När

Konsumentföreningen Stockholm i november förra året inventerade vattenutbudet i Stockholmsbutikerna hittades närmare ett trettiotal olika sorters vatten.

Kolsyrat smaksatt vatten är något som konsumenterna gillar. Ungefär hälften av det mineralvatten som vi dricker är smaksatt. I somras blev det allt vanligare med smaksatt vatten utan kolsyra.

– Men utan kolsyra blir hållbarheten sämre. Därför måste man antingen tillsätta konserveringsmedel, som i Spendrups Linné, eller importera vatten från Italien, där det kan tappas på flaska med en särskild bakteriefri metod, vilket är fallet med Stilla Nouveau, säger Louise Ungerth.

VARFÖR DRICKER vi då alltmer vatten? En förklaring är den pågående hälsotrenden, en annan att vi numera dricker och äter när vi är på språng. Råden om hur mycket vatten man ska dricka varierar, men att vi ska dricka så mycket som två till tre liter vatten per dag framstår som alltmer överdrivet. Enklaste regeln för de flesta är att dricka när man blir törstig.

Men smakar det så kostar det. Dyrast blir det att köpa vatten på Pressbyrån eller på Seven Eleven, literpriset blir cirka 30 kronor. Betydligt billigare blir det på

stormarknader, och i lågprisaffärer sjunker literpriset till 2–3 kronor. Fast fortfarande är vattnet i kranen billigast – ett par öre per liter.

– Det är upp till var och en att välja vilket vatten man vill dricka. Vi uppmanar inte till bojkott eller att produkterna ska tas bort, men vi vill uppmana var och en att tänka efter vilka effekter vår konsumtion har, säger Louise Ungerth. □

FAKTA/VATTEN

Under andra halvan av 1600-talet började den svenska societeten att åka till kurorter för att dricka brunn. Vattnet dracks som medicin och kunde både stärka matlusten och häva förstoppningar. Mot slutet av 1700-talet fanns över 300 hälsobrunnar i Sverige. Mot slutet av 1770-talet lärde man sig att tillverka kolsyrat mineralvatten. 1875 bildades Apotekarnes mineralvattenfabrik och den industriella vatten-tillverkningen var född.

Naturligt mineralvatten

Vattnet måste komma från en skyddad underjordisk källa. Inget annat än kolsyra får tillsättas. Det ska tappas vid källan och får inte transporteras med tanklastbilar. Mineralinnehåll, namn och plats för vattentäkten ska deklarerars på etiketten.

Källvatten

Från en skyddad underjordisk källa, men Livsmedelsverkets regler skiljer sig från reglerna för naturligt mineralvatten. Bara kolsyra får tillsättas och det får inte transporteras med tanklastbilar. Källans namn ska anges på förpackningen, men inte mineralinnehållet.

Bordsvatten

Kan vara alltifrån vanligt kranvatten med tillsats av kolsyra till källvatten som berikats med extra mineraler eller smaktillsats.