

Email not displaying correctly? [View it in your browser.](#)



**Gör det enkelt och roligt att leva sunt.**

**GreppaLivet nyhetsbrev nr 4-2011, april.**

---

### **April, april ...**

Vårblommorna blommar för fullt bredvid smutsiga snödrivor, solen flödar och tack vare sommartiden är det ljusst långt på kvällarna ... visst är det härligt att vi nalkas vår!

---

### **Välkommen den 10 april!**

Då är det hälsodag på Eggeby Gård på det vackra Järvafältet kl 13-16. Jag kommer att prata om "Socker till frukost?" kl 14. I övrigt är dagen fylld av olika aktiviteter, som "sinneshinderbana", skrattyoga, föreläsning om lycka av Emilia Arvidsson från Livskick.nu, avsmakning av Fair Trade-varor, hälsoinspirerat café mm mm.

[Program](#) för hälsodagen.

[Hitta till Eggeby.](#)

---



### **Chips och smågodis**

Godis och chips har större klimatpåverkan än äpplen, mjölk och bröd. Livscykelanalyser har gjorts av godis, chips och läsk. Ett kilo chips medför utsläpp av 2,2 kg växthusgaser. Det är 20 gånger mer än för ett kilo av råvaran potatis. Läsk har minst klimatpåverkan och godis påverkar klimatet mest. Skumgodis har större klimatpåverkan än gelégodis. Mjölchoklad har tre gånger så stor klimatpåverkan som mörk choklad.

---



### Snart påsk!

Vad lägger du i påskägget? Påsken är en riktig godishelg och till påsk ökar vi vår konsumtion av smågodis enormt. Speciella självplockförpackningar, proppfyllda med godis, körs in i livsmedelsbutikerna. Det är bara att använda skoporna och fylla de stora påsarna med allehanda färgat och format godis. Förra året i samband med en intervju i Metro gjorde jag en beräkning över påskens sockerkonsumtion och jag kom fram till vi äter nästan dubbelt så mycket socker som annars under året. Vi smaskar i oss ungefär 700 gram godis under påskhelgen.

Vad kan man lägga i påskägget i stället för smågodis? Läs [intervjun](#) med mig i tidningen Hälsa.

---

### Maten och miljön

Chipsen enligt ovan påverkar klimatet mer än själva potatisen. Hur ska man tänka när det gäller att välja mat som har mindre påverkan på miljön? Jag har en ny föreläsning på gång - Maten och miljön - som omfattar ca 2 timmar. Den är tänkt att hållas företagsinternt, men troligen kommer jag att erbjuda en öppen föreläsning i Stockholm under våren. [Hör av dig](#) om du är intresserad av att veta mer.

---



### Skånemejerier lanserar nya mjölkprodukter i Stockholm

Just nu är det en massiv kampanj i Stockholm om Skånemejeriers olika ekologiska och närproducerade mjölkprodukter. Målet är att inom tre år uppnå en marknadsandel på 20 procent. "Stockholmarna är medvetna konsumenter som värdesätter ekologiska och lokalproducerade varor ..." säger Skånemejerier. Hur lokalproducerat blir det att frakta mjölken - visserligen ekologisk - från Östergötland, Västergötland och Skåne till Stockholm?

---



### Frysta grönsaker är lika nyttiga som färska!

Ett oberoende analysföretag, Eurofins, har analyserat djupfrysta respektive färska grönsaker med avseende på vitaminer och mineraler. Resultatet visar att de djupfrysta grönsakerna innehåller lika mycket - ibland mera av de viktiga näringsämnen C-, E-, A-vitamin, folsyra, järn, kalcium, kalium och magnesium. Frysta grönsaker håller en jämnare nivå av näringsämnen. Skillnaden förklaras av att de färska grönsakerna transporteras och lagras länge innan de når konsumenterna, medan de frysta skördas och fryses precis när de är på "topp".

---



### Lästips: Vegomyten

Jag har nyligen läst en spännande bok där författaren, Lierre Keith, beskriver sin "resa" från

sjuklig vegan till en lite mera frisk allätare. Hon har fått obotliga skador av sina 20 år som vegan. Boken beskriver hur en vegetarisk livsstil inte är hållbar i längden - varken för individen eller för "Moder jord".

---



Det här nyhetsbrevet har handlat mycket om hur maten vi äter påverkar vår miljö. Jag har i flera år arbetat med hur maten vi äter påverkar vår hälsa och nu har jag beslutat att "gräva" djupare och ta reda på vad som händer med maten innan den hamnar i livsmedelsbutikerna och vidare till våra kök och magar. Så, jag har blivit student på gamla da´r och läser det alldeles nya måltidsekologiprogrammet vid universitetet i Örebro. Jag pendlar till Örebro och kombinerar studier med arbete och än så länge hänger tanten med sina betydligt yngre "kursare" ...

Må så gott!

Många hälsningar

[Maj Östberg Rundquist](#)

[GreppaLivet - Gör det enkelt och roligt att leva sunt!](#)

Tidigare nyhetsbrev finns här!

Du som får detta nyhetsbrev har tackat ja till en prenumeration i samband med en kurs, föreläsning, via hemsidan eller på annat sätt. Vill du inte ha nyhetsbrevet i fortsättningen - klicka på "unsubscribe" nedan.

Du som får detta nyhetsbrev har tackat ja till en prenumeration i samband med en kurs, en föreläsning, via hemsidan eller på annat sätt. Vill du inte ha nyhetsbrevet i fortsättningen - klicka på "Unsubscribe" nedan.

[Unsubscribe](#) << Test Email Address >> from this list. **Avbeställ nyhetsbrevet.**

Our mailing address is:  
KvalitetsCentrum AB  
Langelandsgatan 46  
Kista, Kista S 16443

[Add us to your address book](#)

Copyright (C) 2011 KvalitetsCentrum AB All rights reserved.

[Forward](#) this email to a friend. **Tipsa en vän om nyhetsbrevet.**  
[Update your profile](#)

The MailChimp logo, featuring the word "MailChimp" in a stylized, handwritten font.