

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



Gör det enkelt och roligt att leva sunt.

GreppaLivet nyhetsbrev nr 10-2011, oktober.

Det är en härlig höst vi fått med sammetsmjukt mörker och ljumma vindar.

Fettskatt i Danmark!

En extra skatt på fett infördes i Danmark den 1 oktober. Skatten som bl a drabbar grädde, smör, fläskfärs kan dock vara olaglig eftersom den hindrar varornas fria rörlighet enligt en jurist inom EU. Vi får se vad som händer! Skattepåslaget är 16 dkr/kg mättat fett.

Miljösmarta matval - förslagen som regeringen stoppade

Matproduktionen beräknas stå för 20-25 % av Sveriges växthusgasutsläpp och 20 % av all energiförbrukning.

Ett faktaunderlag är framtaget av Livsmedelsverket och Sveriges Lantbruksuniversitet för att kartlägga våra vanligaste livsmedels miljöpåverkan. Innan kostråden kan antas måste de granskas av EU-kommissionen för att kontrollera att de inte strider mot EUs lagstiftning. Här blev råden stoppade. EU-kommissionen och Rumänien ansåg att begreppet "närproducerat" motverkar principen om fri rörlighet på den gemensamma marknaden. Den fria rörligheten går tydligen före påverkan på miljön. Råden finns att ladda ner [här](#).



Marknadsföring av skräpmat riktad mot barn

Konsumentorganisationen CI - Consumers International - har tagit fram en manual som visar hur barn exponeras för ohälsosam mat och dryck. Marknadsföringen av skräpmat är förmodligen en orsak till den globala övervikten och fetman hos barn. "Manual for monitoring food marketing to children" finns att ladda ner hos [Consumers International](#).



"**Bästa barnmaten**" heter min kurs som handlar om vad barnen behöver äta för att växa normalt och bli friska vuxna. Bästa barnmaten riktar sig till förskolepersonal och föräldrar. Kursen omfattar 4 träffar à ca 1,5 timme. Kursmaterial till alla deltagare. Intresserad? Hör av dig till [mig!](#)

Maten och miljön

Som jag skrev i ett av mina nyhetsbrev i våras har jag blivit student på gamla da´r och jag kombinerar arbete och studier. Jag läser det alldeles nya måltidsekologiprogrammet vid universitetet i Örebro. Programmet omfattar 180 hp och pågår i 3 år, och snart är jag halvvägs! För närvarande står det mikrobiologi på schemat. Det finns många "risker" i maten, men jämfört med andra länder är vi i Sverige förskonade från mycket. Rå fisk kan innehålla mycket icke önskvärt, så för närvarande hoppar jag över sushi och ostron ...

Efter att ha skrivit om nyttig mat utan socker i mitt nyhetsbrev i flera år - i den här formen sedan januari 2008 - har jag bestämt mig för att ta en paus till i vår. Då återkommer jag med ett nytt nyhetsbrev med en lite vidare inriktning som också kommer att handla om odling och om matens miljöpåverkan.

Jag avslutar denna gång med ett riktigt smaskigt glassrecept! Originalreceptet kommer från Arla, men jag har ändrat det. Vit choklad består av kakaosmör, medan mörk choklad är gjord av kakaomassa. Jag har testat att göra glassen av mörk choklad också, men den blir inte lika god. Receptet kan lätt multipliceras till en större sats.

Vit chokladglass

100 gram vit choklad
1,5 dl grädde
1 ägg

Smält chokladen i vattenbad. Vispa äggen. Vispa grädden. Tillsätt den smälta chokladen i de uppvispade äggen, rör ordentligt. Rör ner grädden. Fördela i små portionsformar eller håll upp i en stor form. Frys 3-4 timmar eller över natten. Låt tina ett tag innan servering. Mums!



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 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 blue, cursive script font, set against a light blue rounded rectangular background.