

Referat från Tommy Svenssonföredrag

Föredragshållaren och författaren Tommy Svensson från Norrköping har nyligen haft en mycket intressant föreläsning i Hedemoras PRO-lokal. Det var en gemensam satsning av Hedemoras och Husbys SPF-föreningar, PRO, RPG och Vuxenskolan, som engagerat honom för att föreläsa om Kost och hälsa. Han berättade, att han blivit intresserad av att studera tillsatserna i maten vi äter, då både han och hans dotter blivit friska efter långvariga besvär med hälsan, när de lagt om sin kost efter att ha konsulterat en näringspecialist.

I sin faktsäckade föreläsning påpekade han vilka tillsatser, många gånger onödiga och riskfyllda, som vissa producenter sätter till för att göra tillverkningen billigare och snabbare. T.ex. sprutar man in skadlig rök i stället för att röka köttet på det ganska tidsödande sätt som man gjorde förr. Hans huvudbudskap var att man ska läsa innehållsförteckningen, som står på maten, innan man köper den. Det finns naturligtvis ofarliga tillsatser, men om man lär sig vilken beteckning, t.ex. E 153, som är onyttig, så kan man undvika dem. Det gäller även att syna kryddbarkarnas baksidor. Det finns t. ex, äkta och oäkta kanel, och vanillin är inte detsamma som riktig vanilj. Exempel på andra dåliga tillsatser är enligt honom sukralos, aspartam, glutamat och härdat fett. Han lagade själv mycket mat hemma, och tipsade om erfarenheter han fått. Mikrougnen var han motståndare till att använda för grönsaker, eftersom den kan förstöra vitaminerna efter 15 sekunder. Dryck och frukt under pausen sponsrades av Lidl och Hemköp i Hedemora. Många av åhörarna köpte med sig något av hans utgivna häften för att i lugn och ro hemma studera hans tips och råd.

Insänt av Maud Aglinder