

# Engelbrektsbladet

SENIORERNA

Engelbrekt  
Stockholm

Nr 114 oktober 2019 Årg. 29

Grundad 1981

## Brysselspetsar

En morgon i september hörde jag en intervju med Isabella Lövin om ett s.k. utvecklingsår, som Miljöpartiet flaggat för i budgeten. På en ganska så snorkig fråga tyckte jag mig av svaret förstå, att det hela rörde sig om att knyppla. Nej, så var det inte, utan att efter tio års yrkesliv kunna vidareutbilda sig till t.ex. legitimerad sjuksköterska eller behörig lärare, båda bristyrken, med ersättning lika med A-kassa. Var detta verkligen vettigt, frågade reportern.

Det var precis vad Vera Sundberg kunde göra och gjorde på sin tid med familj och försörjning att tänka på. På den tiden hette det att studera med B-avdrag, lika med halva lönen. Även då var det en skriande brist på högstadielärare, som löstes på det här sättet. Skulle det vara så oklokt nu? Förslaget kom i alla fall med i budgeten om än i rejält bantat skick.

Apropå spetsknyppling. Liksom mönsterstickning är det byggt på matematik, en kvinnlig sådan. Intrikata mönster fordrar ett högst speciellt sätt att göra komplicerade uträkningar på, vilket kvinnor gjort i alla tider. Och visst har man tjänat pengar även på spetsar, brysselspetsar var dyrbara ting, och även i Vadstena var spetstillverkning en inkomstkälla. Idag betingar en

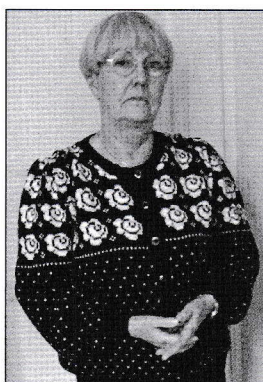
mönstrad äkta handstickad norsk lusekofta ett svindlande pris. Och i Belgien har man fortfarande nationella tävlingar om den vackrast knypplade spetsen.

Mitt första jobb och vad hände sen? Några medlemmar ger svar.

Vera Sundberg är känd som vårt konsumentombud och skriver de uppskattade konsumentartiklarna. Men vad var hennes första jobb, och hur blev hennes yrkesliv? Det får vi veta i det här numret. Och att en av våra mest kända brottmålsadvokater är medlem i vår förening kanske inte alla känner till. Bertil Dahlberg ansvarar för föreningens bridgedagar, men vem visste att han lärt rysar spela på lotto?

Trevlig läsning!

Agneta Liljedahl  
Redaktör



I egenhändigt stickad kofta.

## AKTUELLT

### MÅNADSMÖTENA

På grund av ökade kostnader måste vi höja avgiften till **80 kronor**.

För planeringens skull glöm inte att anmäla dig senast måndag förmiddag före tisdagarnas månadsmöten.

Ring eller mejla till Mona Öhnfeldt, tfn 073 092 66 65 eller e-post mona.ohnfeldt@comhem.se eller Anna-Lena Gilgen, tfn 073 708 41 53 eller e-post anna-lena.gilgen@comhem.se

### JULLUNCHEN

Det finns fortfarande platser kvar till vår traditionella jullunch på Eriksbergs Festvåningar. Kostnad för medlemmar är 450 kronor, för övriga 650 kronor. Bindande anmälan görs till Anna-Lena Gilgen tfn 073-708 41 53. Beloppet sätts därefter in på bankgiro 268-6244 med deltagarens namn.

### SOM VANLIGT

Beträffande månadsmötena och studiebesöken:

***Betala helst i förväg till föreningens bankgiro 268-6244.***

***Ange namn, aktivitet och datum!***

Det går även att betala kontant eller med swish vid ankomsten.

**Läs mer på Hemsidan och i Höstprogrammet!**

Redaktör:  
Agneta Liljedahl, tel. 070-797 1234  
a.liljedahl@icloud.com

Ansvarig utgivare:  
Kerstin Tideblad Särner,  
Lill-Jans Plan 3, 11425 Stockholm

Redaktionskommitté:  
Stig Carlsson, Birgitta Burman,  
Vera Sundberg

Engelbrekts hemsida: [www.spfseniorerna.se/engelbrektstockholm](http://www.spfseniorerna.se/engelbrektstockholm)

## INNEHÅLL

På gång.....	2-3
Mitt första jobb .....	4-6
Konsumentnytt .....	7
Sist som först .....	8



Från årsskiftet kommer tyvärr avgiften för månadsmötena att höjas till 80 kronor, vilket trots allt är mindre än en biobiljett. Orsaken är våra ökade omkostnader. Vi har firat att SPF Seniorerna fyller 80 år, och aldrig har ett månadsmöte varit så välbesökt.

### Styrelsen

Föreningens styrelse har haft två möten hittills under hösten. Olof Björlin har som juridisk expertis varit behjälplig med att omvandla väntjänstens stödförening, som i och med nya stadgar blivit en resurs för hjälpverksamhet för äldre på Östermalm. Med Viveka Friberger som huvudansvarig har också mycket möda lagts ned på att värva nya medlemmar. Vad detta initiativ leder till är ännu för tidigt att rapportera om.

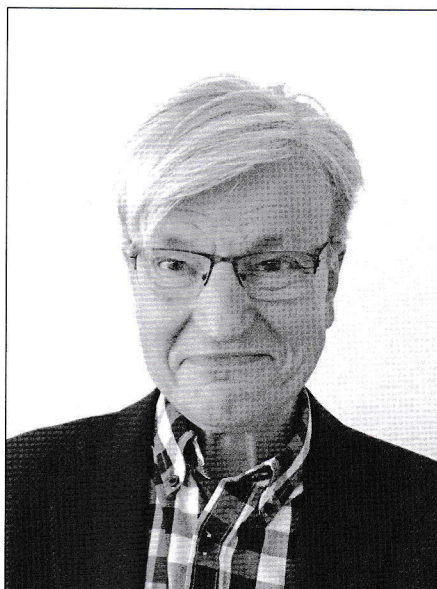
Ordföranden och vice ordföranden har deltagit i en ordförandekonferens och pensionärsrådet har haft flera möten.

Som vanligt sköter styrelseledamöterna omsorgsfullt sina respektive ansvarsområden, vilket förhoppningsvis kommer medlemmarna till glädje.

En del framkommer i rapporterna på dessa sidor.

### Månadsmöte den 17 september

Efter att de mer än 60 närvarande medlemmarna firat förbundets 80 år med bubbel och läckra snittar tog journalisten Henrik Brors vid. Vi fick ta del av hans över 50-åriga kunskapsbank om Europa. Dagens ämne var Ett Europa i Kris. Initierat och med glöd analyserade han upp- och nedgångar för det europeiska samarbetet, först som en inre marknad för de västliga länderna. När de östliga f.d. sovjetstaterna kom med, blev det svårare att finna en gemensam linje. Man var inte förberedd på meningsskiljaktigheter.



Henrik Brors. Foto Agneta Liljedahl.

Den stora flyktningvågen satte mycket på sin spets, och nu är Brexit den stora stötestenen, som dessutom bestulit samarbetet på både tid och pengar.

Trots alla svårigheter och meningsskiljaktigheter inom många områden har dock aldrig stödet för EU varit större än nu. Vare sig Trump, Putin eller Brexit har förmått slå hål på sammanhållningen mellan de 27 medlemsstaterna.

Problemet med Brexit har funnits inbyggt ända från början. Britterna dras med sin historia som världshärskare, som de har svårt att släppa. Att lyssna till engelsk TV klockan 11 på kvällarna är mer spännande än West Wing enligt Henrik Brors, som trots allt är optimist.

Agneta Liljedahl

### Krigsarkivet

SPF Engelbrekt har besökt Krigsarkivet, där framför allt kartor av militärt intresse bevaras men också kopparstick, tuschteckningar och akvareller, och här förvaras även dagböcker, skrivböcker, rullor, förordningar av militärt intresse, bl.a. gällande soldattorpens underhåll och utrustning. Vi visades ett antal utsökt konstnärliga tuschteckningar, en del utförda av kadetter. Många av dessa bilder har tillkommit senare som propaganda. Det ledsna liggande lejonet omgivet av gråtande putti, som ritades efter att krigslyckan vänt för Karl XII, hade väl inte detta syfte. Kartan över Sveriges koloni i Delaware förbryllade på grund av sin färgsättning, då floden målats grön (hav blått) enligt dåvarande principer. Har du några militärer i din släkt finns mycket information att hämta på Krigsarkivet, så passa på innan det flyttar till Arninge efter nyår.

Vera Sundberg



Det ledsna lejonet på Krigsarkivet. Foto Vera Sundberg.



Att många av våra medlemmar tycker om att röra på sig har några av höstens aktiviteter gett prov på. Vandringsgruppen har glädjande nog fått många nya deltagare. Bilderna från första månads-mötet talar för sig själva. Låt er som kanske inte alltid rör på er inspireras!

### Höstens första vandring

Himlen var gråmulen när vi började vår vandring från Bredäng till Liljeholmen. Men så efter Pettersbergsvägen i Mälärhöjden med alla sina fantastiska villor, som klättrar upp efter branterna och Bellmanstatyn, där vi vilade en stund vid denna källa, kom solen fram. Vid Udden kunde vi sitta ute och äta våra räkmackor, som var resultatet av det årliga bidraget till vandringsgruppen. Sol och utsikt över Mälaren.

Framme vid Vinterviken och Nobelanläggningen kunde vi konstatera hur fint upprustad dalen är med sina yppiga kolonitradgårdar. Sista biten gick längs den spegelblanka sjön Trekanten. Roligt att flera nya vandrare kommit till!



Vila vid denna källa. Foto Aina Isberg.

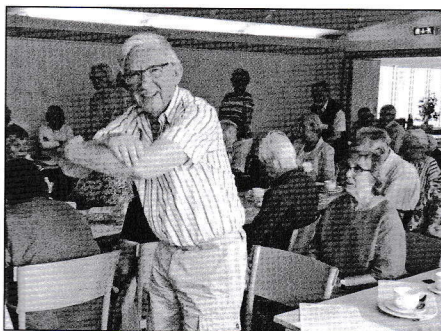


Sjön Trekanten. Foto Agneta Liljedahl.

### Höstens första månadsmöte

Mycket tack vare att hon lärt så många stockholmare att simma har Kickan Ericsson i programgruppen ett enstående nätverk. Denna gång var det sjukgymnasten Katarina Pal hon övertalat att komma till höstens första månadsmöte för att tala om och demonstrera vad rörelseglädje är. Och hur bra det är för både kropp och knopp.

Agneta Liljedahl



Rörelseglädje för Göran Däcker med beundrande hustru.



Vem kunde ana att detta var möjligt? Bra för både kropp och knopp. Foton Agneta Liljedahl.

### På utflykt i Uppland

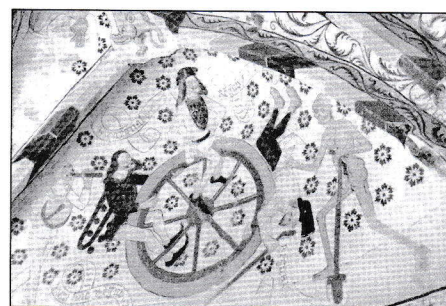
De flesta hade nog som skolelever varit i Gamla Uppsala och beundrat eller t.o.m. klättrat upp på de tre stora Kungshögarna - förbjudet idag - och kanske druckit choklad på Odinsborg, där vi i dag fick en välbehövlig smörgås efter morgontidig avfärd från Stockholm. Däremot var det nog inte många som besökt det 19 år gamla

museet, där fynden från de olika utgrävningarna visades i vackra monter. Vår guide berättade om de mäktiga män som bott och begravts här på järnåldern. De relativt få fynden vittnar om rikedom och makt. En modell av Kungsgården, vars storlek var imponerande, styrkte detta.

I Rikssalen på Uppsala slott fick vi sedan en snabbkurs i svensk historia från Sturemorden och Drottning Kristinas tronavsägelse till Dag Hammarskjölds barndom. Lokalerna används i dag till stora fester, vilket den otidsenliga baren under ett kungaporträtt vittnade om.

Färden gick vidare till Wik, ett verkligt "sagoslott", där lunchen aväts i Folkhögskolans matsal. Lyckliga de ungdomar som får studera i denna vackra miljö vid Mälaren! Vår skickliga chaufför förde oss sedan till Härkeberga kyrka med sina välbevarade valvmålningar som aldrig, i motsats till de framskrapade väggmålningarna, varit överkalkade. Där fick vi av en värtalig guide repetera, via Albertus Pictors målningar, den bibliska historien med den gode Abel och den ondsinte Kain, Jona i medeltidskläder, blek och förskrämd sedan valfisken spottat ut honom. Änglar och djävlar samsas i humoristiska målningar. Den röda färgen har tyvärr oxiderat till svart, varför skärselden tycks ha slocknat.

Vera Sundberg



Livets hjul, takmålning i Härkeberga kyrka. Foto Vera Sundberg.



## Mitt första jobb och vad hände sen

Vid kassan i lilla ICA "Humlan" en söndageftermiddag tycker jag mig känna igen personen som står bakom mig. Är det inte Leif Silbersky, Sveriges mest kända brottmålsadvokat? Honom har jag velat intervjuva ända sedan jag började med "Bladet".

Att han är medlem i vår förening vet jag, och jag dristar mig till att fråga honom rakt på sak, och till min förvåning svarar han vänligt "Ring mig, så ska vi nog hitta en tid".

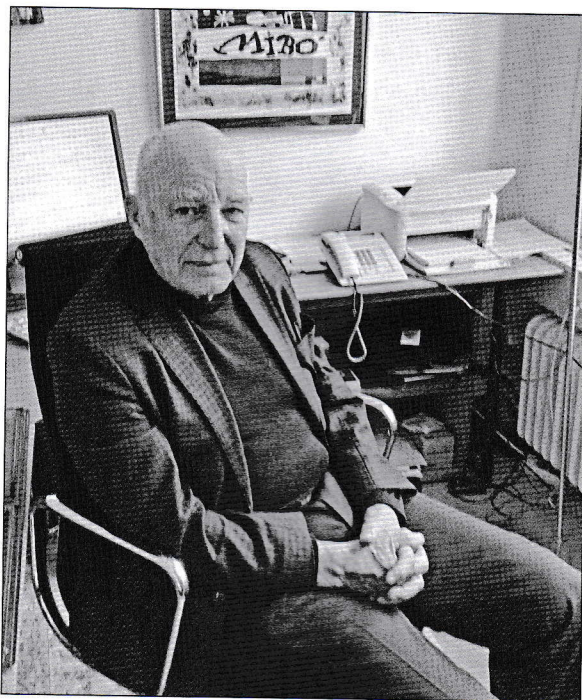
Redan på gatan ser jag Leif Silbersky komma gående med sin karaktäristiska gång, som jag känner igen efter att ha sett de tre TV-filmerna om honom. Klockan är inte riktigt mötestid än, så jag går en liten runda innan jag tar hissen upp till hans kontor. Leifs rum är inte stort men personligt opretentiöst, näst intill bohemiskt med högar med böcker och dokumenttravar på golvet längs ena långväggen.

Leif Silberskys allra första jobb var på Kockums i Malmö som springpojke, när han var 15 år. Han tog det för att tjäna pengar. Något avtryck för livet gjorde det inte.

Däremot gjorde Cirkus Zoo det. Leif hade sett cirkus på dansk TV och blivit tagen. Han lyckades få hjälpa till på cirkusen. Cirkuslivet frestade, men efter att ha insett att han inte klarade mer än tre bollar i taget och inte heller att gå på lina, insåg han att cirkus inte var hans framtid. Men intresset finns kvar.

Sin värnplikt gjorde han ett år vid A3 i Kristianstad, men det var stridspilot han ville bli. Alltså sökte han till flyget, klarade alla teoretiska prov, men det visade sig att synen inte räckte. På den tiden fick en pilot inte ha glasögon. Så även den drömmen sprack.

På TV gick serien om Perry Mason, sinnebild av en skarp försvarsadvokat, som kan få den verk-



Leif Silbersky på sitt kontor. Foto Agneta Liljedahl.

lige brottslingen att bryta ihop i vittnesbåset och erkänna. Leif bestämde sig för att börja läsa juridik.

Han är äldst av fyra syskon, tre bröder och en syster. Hans far hade en textilaffär i Malmö. Han hade i första hand räknat med att Leif skulle ta över efter honom och blev förstörd först besviken över sonens yrkesval. Hans näst äldste bror steg in i hans ställe i firman.

Studierna började i Lund. Juristutbildningen genomgick under den här tiden en moderniseringsprocess, och man hade kommit längre i Stockholm. Det gjorde att Leif flyttade dit och avslutade sina studier på rekordtid 1962. En kort tid som åklagare, biträdande stadsfiskalsassistent, gjorde att han förstod att den disciplinen inom yrket inte passade honom.

I stället började hans nu väldokumenterade advokatkarriär. Först hos Henning Sjöström som notarie med

jur.kand. Efter sju år, nu som advokat, öppnade han egen byrå 1970. Familjerätt var då hans mesta uppdrag. På 80-talet fick han fler och fler fall som brottmålsadvokat, och det är framför allt som sådan han blivit känd.

När Sveriges Television kontaktade honom för att göra ett entimmesprogram om honom blev han mycket smickrad. Vem kunde ana att det skulle bli tre, säger han. Samarbetet med Tom Ahland betraktar han som ett jobb på högsta professionella nivå. Nära vänner blev de inte.

Däremot talar han med värme om hur han och Ove Svedelid skrev mer än 20 kriminalromaner om advokaten Samuel Rosenbaum tillsammans. Tre av dem har blivit film.

Har det inte varit en väldigt manlig värld som du arbetat inom, undrar jag. "Du skall veta, att det är bara de mest spektakulära fallen som blir kända, och det är då ofta män som är inblandade. Men även kvinnor kan vara våldsvärkare och misshandla varandra".

SPF visar sig vara ett rätt diffust begrepp. Anledningen till att Leif är med i SPF Englbrekt är att han håller sig à jour med hur vanliga pensionärer har det.

Vid 81 års ålder arbetar Leif Silbersky fortfarande så där 8 timmar om dagen, glömmer inga namn och spelar bridge med sin hustru som partner, ibland även tävlingar, på sin fritid.

Och handlar tillsammans med henne på ICA "Humlan".

Agneta Liljedahl



## Mitt första jobb och vad hände sen

Vera Sundberg tillbringade tillsammans med sin äldre bror och barnjungfru flera somrar hos mormormor. Orsaken till detta var att hennes båda föräldrar var förvärvsarbetande, något som var i högsta grad ovanligt på trettioalet. Att dottern skulle få ett yrke var självklart.

Mamma Maj var en av de först utexaminerade kvinnliga arkitekterna i Sverige. Pappa Mauritz Sisefsky var läkare med egen praktik på Birger Jarlsgatan, där familjen också bodde.

Vera började i Statens Normalskola för flickor 1939. Hennes föräldrar tyckte att deras barn skulle pröva på arbetslivet under sommarloven. Veras första jobb blev alltså hos en släkting som importerade Certinaklockor från Schweiz. Märkligt nog utan armband, och det var här Vera kom in i bilden. Hon monterade svarta och bruna armband på herr- och damklockor. Flickklockor fick vita eller röda band.

Vera visste tidigt vad hon ville bli, och det var inte arkitekt utan teckningslärare.

Hon hade när hon var sådär 14-15 år tyckt det var jätteroligt att undervisa sina yngre kusiner. Hon hade känt att vara lärare var något som passade henne.

Efter studenten sökte hon till Konstfackskolan men kom inte in. ”Och tack och lov för det”, säger hon



Vera med storebror och moderiktig mamma.

idag. ”Tänk att ha kanske en handfull intresserade elever och resten, som kastar papperstussar på varandra”.

I stället sökte hon till folkskoleseminariet för flickor på Maria Prästgårdsgata. För att komma in där måste man först ha praktik. Efter att ha varit au pair i Schweiz fortsatte hon som fritidsledare i bl.a. Gustav Adolfsparken.

Förutom praktik skulle de sökande skriva en utförlig levnadsbeskrivning och ge en provlektion. Vera minns att hennes tre ämnen var att beskriva en konservöppnare, att rita ett träd så att man såg vilket och att spela på orgel och sjunga till.

Väl antagen fick hon komplettera med syslöjd, gymnastik med lek och idrott och trädgårdsskötsel. Hon läste också pedagogik, metodik och fysik.



Nybliven biologilärare.

Eleverna fick ge provlektioner som betygsattes. Vera var bl.a. i en B2 skola i Botkyrka. Skolan var inrymd i ett gammaldags rödmålat hus. Mat lagades av en äldre kvinna i skolans eget kök. Barnen stod i kö vid spisen och fick sina tallrikar, och man tackade Gud för maten.

Så kom efter 2-års studier examenslektionen. Den bevisades av rektorn vid Nytorpsskolan, som blev så förtjust över Veras insats att hon genast fick anställning.

Nytorpsskolan var en försöksskola, där Vera stannade i tre år. Hon fick fria händer och resurser att utforma undervisningen och utvecklade bl.a. ett samarbete med Carlo Derkert på Moderna Museet.

Det var stor brist på högstadielärare. Vera beslöt sig för att satsa på detta och läste in zoologi, botanik och biologi och senare kemi. När hon läste geografi träffade hon sin blivande man.

Vera blev högstadielärare i naturvetenskapliga ämnen. Hon fick anställning vid Årstaskolan 1963 och stannade där till sin pension och t.o.m. längre. Karriärstegen var given från vikarierande, vice adjunkt till ordinarie adjunkt och lönesättningen var given.

*forts. nästa sida*

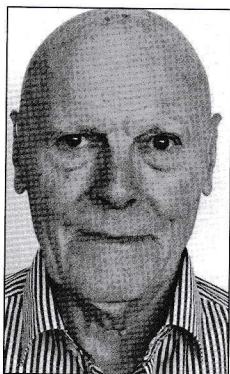


Vera 2019.



## Mitt första jobb och vad hände sen

De som spelar bridge med SPF Engelbrekt känner Bertil Dahlberg. Han ansvarar för vår bridgesektion. Varje måndag mellan ett och tre träffas de 24 deltagarna. Intresset har varit så stort, att man har fått söka sig större lokaler. Men få vet nog att Bertil även till yrket ägnat sig åt spel.



Bertil Dahlberg.

Bertil Dahlberg är en mycket berest man på 79 år, född i Uppsala men uppvuxen i Falkenberg.

Där fick han sitt första jobb på en bilverkstad. Som extra-jobb lackerade

han om sin pappas bil och fick 1958 som tack låna den för en 14 dagars resa till Tyskland tillsammans med en kamrat. De tältade och var båda språkintresserade och mycket nyfikna på omvärlden. Den resan gav blodad tand.

Efter avslutade studier på merkantilteknisk linje i Göteborg blev det jobb i Stockholm som offertingenjör på ett platsättningsbolag. Han lämnade bl.a. offerter på flera tunnelbanestationer och på Fredhällstunneln.

1964 gifte han sig med Gerd. Med barn blev deras lilla lägenhet för trång, men det var alltför svårt och dyrt att byta till större lägenhet i Stockholm. Det blev flytt till

Karlskoga och jobb på försäljningsavdelningen i Bofors med i huvudsak exportaffärer och mycket resor till olika delar av världen. Och så fortsatte det. Åter i Stockholm som exportförsäljare på AGA fanns kunderna i Sydamerika och klippiga bergen i USA, Sydafrika och flera länder i Europa.

På Hugin kassaregister kom han i kontakt med spelindustrin. Tyskland var den största marknaden. Där har varje delstat ett eget lottobolag, så det blev 16 potentiella kunder där. Bertil grundade därför ett dotterbolag i Hamburg, och tyska blev som ett andraspråk för honom.

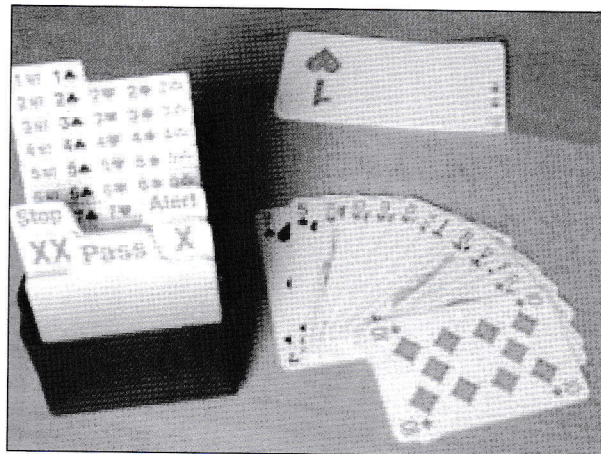
År 1996 startade Bertil ett eget konsultbolag i spelbranschen. Många av de nya länder som uppstod efter Sovjetunionens sönderfall och många utvecklingsländer behövde hjälp med att starta egna tips- och lottobolag. Det gällde att lägga upp system, skaffa utrustning, finansierare osv. Stora projekt med engagemang också i driften av

verksamheten blev det i Georgien och i Uganda, där man inte hade råd att betala konsultkostnaderna i kontanta medel utan erbjöd i stället delägarande i bolaget.

Under sitt yrkesliv har Bertil besökt 98 länder och har fortfarande vänner lite varstans i världen.

Idag bor han tillsammans med hustru Gerd på Birger Jarlsgatan. De reser ofta tillsammans, men somrarna tillbringar de i sommarhuset i Halland. De spelar båda bridge. Bertil leder SPF Engelbrekts bridgesektion, som är en mycket trevlig klubb där alla trivs.

Birgitta Burman



Bridgehand med budbrickor.

När Vera fyllde 65 och skulle sluta, ville hon gärna vara kvar ett år till för att som klassföreståndare följa sina elever i årskurs 8 till 9-an. Det blev nej. Stadsdelsnämnden svarade att hon inte fick sitta som en "propp" i systemet. Men – vid midsommar ringde en skamsen rektor och bad henne komma tillbaka ett år till.

Vera anser att under hennes tid som lärare började förfallet när

skolminister Göran Persson kommunaliserade skolan, och det ständigt blev nya läroplaner. Hon glömer inte den unge inspektören, som skulle kolla hennes undervisning under en biologilektion. Uppflugen på en bänk kritiserade han hennes undervisning. Den gav alldeles för litet plats för elevinflytande.

Förutom att skriva i Engelbrektsbladet har Vera i många år skrivit meddelanden två gånger om året till

Nordiska museets folklivsarkiv.

Hon har också gett pedagogiska tips till flera olika lärartidningar.

Och – det är Kerstin Tideblad Särner, skolkamrat från småskolan och mångårig kollega på Årstaskolan, som lockat Vera till vår SPF-förening.

Och allt går igen – Veras dotter är arkitekt som sin mormor.

Agneta Liljedahl



Miljöfrågor har nu äntligen på allvar kommit på tapeten. Vera Sundberg skrollar i R & Rs artiklar och ger oss det senaste om vad som gäller. Att plast måste fasas ut är ett måste, men hur det skall gå till på t.ex. våra sjukhus som verkar använda plast till allt engångsmaterial?

### Plast

Att plasten hamnar i världshaven är inte plastens fel, utan felet ligger hos personer, länder och företag, som dumpar plasten i havet. Med bättre återvinning skulle bilden av den numera utskällda men praktiska plasten nyanseras. Konsumenternas osäkerhet om den är återvinningsbar eller om den är ren nog gör att vi är dåliga på att återlämna plast. En expert på återvinning råder oss att lägga all plast i återvinningen. Den nedbrytbara plasten borde väl då vara ett alternativ. Tyvärr tar den flera år i magen på en val eller i en kompost för att brytas ner. Hög temperatur och rätta bakterier behövs för att den snabbt ska brytas ner. Fördelarna med många av våra plastförpackningar som livsmedel säljs i är att de håller varan ätlig betydligt längre, och utan plasten skulle mat förfaras, vilket är ännu sämre för miljön. Mycket plastavfall bryts ner till mikroplaster. Vi äter, dricker och andas in mikroplaster motsvarande ett kreditkort varje vecka. Detta måste bli en väckarklocka för världens politiker. WWF vill stoppa alla utsläpp av plast genom 100 % återvinning! Tygkassen tillverkad av ekologisk bomull är inte ett bättre alternativ än plastkassen under förutsättning att plastkassen används som soppåse. För att tillverka en bomullskasse åtgår stora mängder vatten, bekämpningsmedel och gödsel. Den bör användas minst 150 gånger för att motsvara det avtryck i miljön som en plastkasse gör.

### Alternativ till komjolk

Andra mjölksorter är i dag populära som alternativ till komjölken. Men även dessa har sina nackdelar. Ett enda glas mandelmjolk kräver 74 l vatten att producera. Miljömässigt är havremjolk bäst och den komjolk som används och inte hamnar i matspillet på grund av bäst-föredatomet.

### Rödbetsaft

Den nya hälsodrycken är rödbetsjuicen. Nitratet i saften kan öka syreupptagningen och sänka blodtrycket. Men Livsmedelsverket varnar för att inta för stora mängder, då flera juicer i handeln överskrider gränsen för vad man bör få i sig. Drick med måtta, en del juicer innehåller mindre nyttiga tungmetaller.



Det är nyttigt med rödbetsjuice.

### Alternativ till kött

Enligt Sifo ligger antalet vegetarianer och veganer på stabilt 6 %. Däremot har antalet svenskar som vill äta vegetariskt en eller flera gånger i veckan ökat. Därför arbetar många företag med att tillverka vegetariska korvar och hamburgare. Flera produkter finns nu i handeln och flera kommer säkert. Gula ärtor som kan odlas i Sverige är en bättre råvara än soja. Problemet är att få bort ärtsmaken.

### Palmolja

Majoriteten av världens palmolja kommer från Indonesien och Malaysia, där stora arealer av regnskog har huggits ner för att odla oljepalmer. Trots all kritik är palmolja vanligt i allt från margarin, bakverk, barnmat och glass. Oljan används mycket, eftersom den är billig och har neutral smak. Många företag har tagit emot kritik för att man använder denna kontroversiella olja, men svarar att man använder den certifierade enligt RSOPOnext, vilket innebär hårda krav för odling, att skyddsvärd skog verkligen skyddas, att svedjebruk inte förekommer och att inga bekämpningsmedel används. Naturskyddsföreningen tycker inte den certifieringen är tillräcklig och uppmanar oss konsumenter att inte köpa varor med palmolja. Av R & R:s undersökning verkar det som alla glasspinnar t.ex. innehåller palmolja.

Vera Sundberg  
Konsumentombud



# Sist som först



FRÅN MINGLET PÅ 80-ÅRSKALASET