

# SWEA® Bladet

Denver - Juni 2008

Lördagen den 31e Maj hade vi Värmiddag på The Great Northern Tavern och stämningen var i topp. God mat och dricka, och tjuvar så att taket nästan lyftes. Servitriserna kom springande när vi alla stämde upp i allsång och alla sa de att det var den roligaste privata festen de någonsin jobbat på. Gisela var vår allsångsvärdisinna och Pernilla busvisslade så att det ekade när det var dags att stämma upp i sång. Kören rundade sedan av kvällen med sin två, tre ibland fyrstämiga vår och sommarrepetoar. Baily dirigerade så det stod härliga till och kören blir bara bättre och bättre. Alla fick vi allt tuppaskinn och lite hemlängtan när kvällens sista nummer var Den blomstertid nu kommer. Nästa år firar SWEA Denver 20 års Jubileum så då blir det festligt värre om vi slår ihop det med vår Värmiddag som har blivit en av våra mest populära tillställningar!



# INNEHÅLL

**Ansvarig utgivare:** Ann-Sofie McHugh

**Redaktion:** Nina Olds

**Layout & Design:** Lena Ursten-Hobbs  
sweabladetdenver@gmail.com

**Annonsansvarig:** Ann Miller  
sweadenver.ads@gmail.com

**Nästa SWEA-blad:** 31 augusti

**Manusstopp:** 31 juli

Material från SWEA bladet får användas så länge ni anger källan.

**Medlemskap:** \$40/ år  
Efter 1:a september \$20  
Under 25 år 1/2 avgift

**www.sweadenver.org**

<i>Styrelsen</i> .....	3
<i>Ordförandens Rader</i> .....	4
<i>Regions möte</i> .....	5
<i>Medlemmar</i> .....	6
<i>Bridge</i> .....	7
<i>Historically Swedish</i> .....	8
<i>Årets Svenska Kvinna</i> .....	10
<i>Swea i Korshet</i> .....	11
<i>Evenemang</i> .....	12
<i>Ekologiskt</i> .....	13
<i>Green</i> .....	18
<i>Stipendium</i> .....	19

## STYRELSEN MÖTES-SCHEMA

26:e juni	Lena Capra
25:e augusti	Katarina Van Veen
24:e september	Camilla Manley
27:e oktober	Sofia Hayes
18:e november	Carolina Hensley

# STYRELSEN

Ann-Sofie McHugh  
Vice Ordförande/Storage



Katarina Van Veen  
Ledamot



Pernilla Råvik Johnson  
Vice Ordförande/Program



Linda Nyström  
Program



Lena Capra  
Sekreterare



Ann Miller  
Annons/Program



Carolina Hensley  
Vice Sekreterare/Medlemskap



## Positioner utanför Styrelsen

Camilla Manly  
Kassör



Lena Ursten-Hobbs  
Redaktion



Sofia Hayes  
Vice Kassör



Lisa Boland  
Historiker



Nina Olds  
Redaktör



Petra Homer  
Webmaster



# ORDFÖRÄNDENS RADER

**D**et är inte klokt vad tiden rusar på. Tänk att om två veckor är det sommarlov. Då ska jag och barnen gå till Crispy Cream och fika på munkar, det är vår lilla tradition efter skolavlutningen. När jag växte upp var det saftkalas med tårta, men här får det bli Crispy Cream. Barnen lyckliga blick där de står och ser hur munkarna åker fram på bandet för att sen bada i bubblande olja och doppas i socker. Att de sen får välja precis vad de vill ha kan ta sin lilla tid. Allt ser ju så smarrigt ut! Nästa tradition vi har är att inhandla nya vattenpistoler och simglasögon inför sommaren. Vår pool i Reunion öppnar sen på eftermiddagen så då blir det alltid ett premiärdopp. På tal om premiärdopp så när jag var hemma i Sverige en sväng nu i April så träffade jag min mammas värninna Eva som talade om att hon varit och badat. Det hade varit 6 grader i vattnet utanför Helsingborg och det hade varit sååååå skönt! Hmmm, jag föredrar nog min tempererade pool! Fast visst är det härligt med allt vatten i Sverige. Alla sjöar, bäckar och åar är ju så härligt. Min syster Therese bor precis vid en sjö i Torup som vi brukar promenera runt och ha fika vid vattenbrynet. Aldrig smakar väl en ostmacka med kaffe från en termos så gott. Där ligger allt Starbux i lä! Min andra syster Sabine bor i Nyhamnsläge så när jag e där måste man traska ner till havet och hamnen. Frida stod helt förstelnad med en mussla i handen och stirrade ut på alla vågor när vi var där. Jag han med så mycket på mina två veckor i Sverige och det var en riktig bonus resa då vi egentligen bestämt att skippa Sverige i år. Dax att göra något annat tänkte vi. Men så gick ju pappa och fick sej en hjärtinfarkt som ledde till operation. Och tur i oturen så var det bra, för nu mår han bättre han någonsin gjort. Jag kunde hjälpa han att få ordning på vår stora trädgård där hemma och aldrig har jag sett så mycket mossa i hela mitt liv. Det växer ju på stenar, träd, i gräsmattan, landen och på altanen. Det fick mej verkligen att inse hur vi här i Denver bor i rena öknen. Så det blev mycket lukande, räffsande och skrubbande och fint blev det. Här hemma var Scott "pappa-ledig" i två veckor och fick sköta allt vad det innebär. Han skulle ju fått så mycket gjort när killarna var i skolan, men hade ju fullt upp. Hans kommentar en gång när jag ringde var –Jag gör ju inget annat än diskar! Han säger nu att han verkligen lärde sej mycket och lovade sej själv att nu vara mer involverad med barnen och

vad som försegår här i hemmet. Så för mej blev det inte bara två härliga veckor i Sverige där jag var omgiven av familjen och vänner, en helt underbar vår, med alla påskliljor, vitsippor och blåsippor. Jag kom också hem till en nykär man, längtande barn och framför allt, ingen mossa! Borta bra med hemma bäst!

Nu till min SWEA värld. Styrelsen har haft fyra möten och regionen tre telefonkonferanser. Margareta jobbar för fullt med att beställa godsaker till vår julmarknad. Bazaren blir i år på Agustana kyrkan redan den 22 November vilket vi efter lite fundering kom fram till är ju en jätte bra ide. Vår medlemsbok är snart klar och medlemsregistret är helt uppdaterat...ja det tillkommer alltid nya vilket är ju toppen! Jag är jätte nöjd med att kunna skicka ut SWEA-Nytt en gång i månaden för att påminna och hålla alla uppdaterade om vad som är på gång. Även ni som inte har e.mail får en hälsning då och då. Sista helgen i September ska jag åka till SWEA i Minneapolis för att vara vår representant på regionsmötet. Det är verkligen något som alla borde få erfa. Det blir en fullspäckad helg med aktiviteter, middagar och festligheter. Jag ser mest fram emot en "Heritage Tour" dvs. en bilutflykt i trakterna där de första svenska nybyggarna i Minnesota bosatte sig. Vi ska besöka bl.a. Gammalgården i Scania, Lindström och Taylor's Falls.

Nästa år blir det stora årsmötet som hålls vart annat år i Washington DC. Så går du och snått tänker på att vara ordförande nästa år så kanske det lockar!

*Ha nu en underbar sommar!*

*Kram Ansi*

PS: Stort TACK till alla, för allt ni gör för SWEA!



## VARMT VÄLKOMNA TILL SWEA MELLERSTA AMERICAS (MAME) REGIONMÖTE I MINNEAPOLIS 25 - 28 SEPTEMBER, 2008

SWEA Minnesota hälsar er hjärtligt välkomna till "The Twin Cities"!

Vårt konferenshotel, Westin Minneapolis, erbjuder en unik miljö då byggnaden från 1941 tidigare var Minneapolis' Farmers & Mechanics Bank som nu har konverterats till hotel, med mycket av den ursprungliga arkitekturen bevarad. The Westin ligger centralt i Downtown Minneapolis, i anslutning till Skyway-systemet via vilket man lätt promenerar till restauranger och affärer.

Vi har reserverat dubbelrum på The Westin till priset \$158 per rum, per natt, inklusive skatt.

Under regionmötet erbjuder vi ett spännande program som inkluderar:

- Besök på American Swedish Institute, med guidad tur och efterföljande middag med underhållning i form av svensk sång och musik.
- Guidad backstage tur på The Guthrie Theater, vars nya moderna teaterbyggnad har varit mycket omskriven.
- "Heritage Tour" – Bilutflykt i trakterna där de första svenska nybyggarna i Minnesota bosatte sig. Vi besöker bl.a. Gammelgården i Scania, Lindström och Taylor's Falls.

- Utflykt till Walker Art Center och dess välkända Minneapolis Sculpture Garden.
- "Walking Tour" utmed Mississippifloden i Minneapolis historiska St. Anthony Falls distrikt.
- För de shoppingsugna - utflykt till Mall of America, USAs största shoppingcentrum.
- Festmiddag på Minneapolis Club, en privat klubb med anor från 1880-talet.

Mer information och inbjudan med anmälningsblankett kommer finnas på vår hemsida <http://www.chapters-swea.org/minnesota/> i början av maj.

Vi hoppas på att få se så många som möjligt av er i Minneapolis i september.

*Välkomna!*

Regionmöteskommittéen, SWEA Minnesota

För mer information, var vänlig kontakta:

Maria Bergman, [maria.bergman@gmail.com](mailto:maria.bergman@gmail.com) eller Åsa Schmit, [asaschmit@gmail.com](mailto:asaschmit@gmail.com)



# MEDLEMMAR & EVENEMANG

## **Välkommen Finn Gustav Siegel, Tuvas lillebror.**

Född 1:a maj,  
kl. 12:41.  
Vikt: 3488g,  
Längd: 49 cm.

Stolta  
föräldrar, Joel  
& Cissi Siegel



## **Välkommen lille Oskar Lee Matoush**

Vår lille pojk  
hade inte tid att  
vänta, han var  
nyfiken på  
världen och  
kom lite mer än  
2 veckor tidigt!

Född: 2:e Maj  
Kl. 04:25, 6lbs  
10oz ~ 3005g,  
19 1/2in ~  
50cm lång!

Store bror Erik  
med föräldrar  
är mycket stolta!



## **Välkommen Lillasyster!**

Greta Annika  
Homer föddes  
den 18 maj  
2008 kl 22:23.  
Vikt: 3385 gr  
Längd: 49.5  
cm. Stolt  
storasyster är  
Elsa med  
hennes  
föräldrar Petra  
och Steven  
Homer.



## **EVENEMANG**

<b>Bridge kväll för nybörjare</b>	Måndag 7:e juli
Med Sonja Sandin i Belmar Bibliotek	
<b>Poolparty</b>	Torsdag 31:a juli
Hos Jenny Gilbreath	
<b>Kräftskiva</b>	Fredag 5:e September
<b>Scandinavian Ball</b>	Lördag 1:a november
Marriott South West	
<b>Julbazaar</b>	Lördag 22:a november
Augustana Kyrkan	

Röd text = endast för Sweor

En Evite kommer att skickas ut inför varje träff. Informaton om programmet finns även på vår hemsida <http://www.chapters-swea.org/denver/>

## DET ÄR EN BRA TID JUST NU ATT LÄRA SIG BRIDGE

Av Sonja Sandin

Under 80 år eller så har man arbetat på reglerna för BRIDGE och utarbetat konventioner och ändrat på dem igen.

Men nu tycks det som om man äntligen har bestämda grundreglerna åtminstone. Jag har spelat BRIDGE i 30 år och vad som varit besvärligt har varit att spela med människor som lärt sig olika versioner av grundreglerna. Men som sagt:

### *Det är en bra tid just nu att lära sig BRIDGE*

Det vore roligt om vi kunde starta en bridgegrupp inom SWEA Denver. Jag kan lära ut grundreglerna och en del konventioner. Vi har talat om att försöka med ett första möte i juli. Om du har intresse för att lära BRIDGE kan du kontakta mig via [neatea\\_int@yahoo.com](mailto:neatea_int@yahoo.com)

BRIDGE är oerhört intressant, trevligt, roligt, spännande, irriterande. BRIDGE är som ett underhållande skådespel – d v s om man inte tar det för allvarligt själv. Man träffar människor med olika temperament. Man tycker om de flesta. Bland dem som jag spelar med och som jag tycker bäst om är två damer som är över 90 år t ex.

Den grundläggande regeln för BRIDGE är att man spelar med (mot) folk som är på SAMMA NIVÅ. Man kan förstöra den enda lediga kväll, som någon har under en vecka om man spelar (och bjuder) uruselt. Och man spelar uruselt om man försöker spela på en högre NIVÅ än den man har kunskap om.

Man kan ha den trevligaste kväll med folk, som kan ungefär det samma som en själv, även om det är på nybörjar-NIVÅ.

Ett utmärkt sätt att lära sig om BRIDGE är att bli medlem i BBO, BRIDGE BASE ONLINE. Ibland spelar jag med folk från hela världen vid vilken tidpunkt på dygnet som helst och annonserar mig som intermediate player. Men ibland har jag bara datorn på och följer experternas spel; jag kibitz.

För att bli expert och fortsätta med att bli kallad expert måste man nog spela fyra, fem gånger i veckan, eftersom det finns så många komplicerade regler att minnas när man väl blivit så duktig.

De mest dramatiska känslor kommer till en över the Internet. En del spelare grälar på partnern för att han/hon bjöd fel medan andra säger att det gjorde inget. En del säger att de bjöd fel "because I am drunk."

Här är ett par förkortningar, som spelarna använder på BBO så behöver du inte fråga dem: LOL betyder laughing out loud och BRB be right back.

Pröva och titta på BBO. Men spela inte förrän du nått en viss NIVÅ och spela med människor på den NIVÅN. Om ni skulle ha svårt att navigera deras site kontakta mig så kan jag hjälpa. Man kan se och lära sig hur systemet är uppsatt om man klickar på spelarnas (påhittade) namn. Då ser man vilka konventioner de olika spelarna använder. Det finns mycket att lära från BBO redan innan man börjar spela själv. Du kommer inte förstå hur experterna bjuder om du är nybörjare eftersom BRIDGE kan vara mycket komplicerat.

### *Jag hoppas få se dig i juli för en introduktion till BRIDGE*

# HISTORICALLY SWEDISH

## HISTORICALLY SWEDISH, BUT MADE IN AMERICA

By Niki Hayden. Reprinted with permission.

Gunda Starkey fell in love with her house long before it belonged to her. Like a cottage straight from Europe's old country, this summer getaway offered a new home to someone who could embrace and preserve cabin architecture. "As soon as I walked in the front door and saw the living room logs, stone fireplace, the high ceiling, I loved it. It looked so warm and cozy," she says.

The 1930s cabin suffered from all the ills of time: drafty windows and poor plumbing, a sinking bathroom floor and frayed roof. But charm could not be overlooked. Perched

like an icon of Swedish folk architecture on the side of a mountain, the high ceiling and hand-hewn beams beckoned. Cheerful red shutters and stands of aspen trees added an allure.

And, Gunda, who is allergic to many of the chemicals used in modern homes, recognized a home "built from honest materials," she says, "wood, concrete and glass." Gunda pleaded with the owners to think of her

should they decide to move. When that day arrived, they contacted her and the deal was clinched. This was the house, she instinctively recognized, that would be hers forever.

Unlike other mountain cabins, with front porches, single stories and a bungalow look, this cabin is straight from European fairytales: a Swiss farmhouse or German Alps retreat, the grandmother's home in "Little Red Riding Hood." A home with the aroma of gingerbread and Gruyere fondue, it sits squat on a mountainside with a high roofline, one small bedroom built into a second story.

Tall pine logs rise high, as high as two stories, but with a lofty open airspace. For only about 1300 square feet, the large main room creates a spacious and central living area, with a small kitchen, bathroom, two bedrooms and an entryway circled around the big room. The home remained an architectural mystery in her mountain town until its builder knocked on the door one day.

An elderly man stood in the doorway and announced that he was the carpenter. In 1932, he was a 21-year-old Swedish immigrant, who built the summer home for a wealthy family. His only pay of room and board

lasted for one year. The logs had been felled from a forest fire, which he shaped with simple tools and pulled by horses to its current location. By himself, he had designed the house exactly as he had learned in Sweden.

"He was slightly built, not a big, huge Swede," Gunda says, "and he did all this by himself. He was 92 when we met him and he was so proud of this house." Just digging a foundation in mountain soil tests the limits of current day machinery. The daunting tasks of building in the mountains during the Great Depression can't be overlooked. Talent, experience and sheer determination must have been driving forces.

Despite only two bedrooms and one bath, the house originally sheltered parents and their six children. By today's standards, with Gunda's husband and two children, space was tight. A single bathroom remains, the only drawback of the home. But now that her children are grown, Gunda says the cabin is perfect for two.

Gunda's original reason for purchasing the cabin lies in her near deadly brush with pesticide spraying more than a



# HISTORICALLY SWEDISH



decade ago. Since that encounter, she has struggled to minimize her exposure to chemicals and allergens. She added formaldehyde-free insulation, put on a new roof, installed additional plumbing and replaced the bathroom floor. Workers removed anything that contained allergens like carpet or chemically drenched building materials.

With each change, Gunda researched to find the most environmentally friendly way to rehabilitate the cabin without changing the original charm that first attracted her. The woodstove is a distant memory. A new pellet stove, one that emits little pollution, was installed. It's a cozy fire, she says, without the problems of wood burning or the misery of wood chopping. Propane is kept only for a backup generator.

The front porch was redesigned to be a master bedroom, while the original parent's bedroom now serves as an entry way. The original front door opens on the side of the house, perhaps evidence of changing foot patterns over time. Now that door opens to a side deck, with holes cut to accommodate aspen trees.

An old stove, given a new life as a storage unit, adds heft to a tiny kitchen. The newer, sleeker stove sits tucked modestly in a corner. Gunda has chosen to put off window replacement for now until she can find wood windows that she likes.

The informal architecture was intended to be a retreat and escape from city life. A few steps away would lead to wildflower walks and mushroom hunts. Stars appear brighter without the wash of city streetlights. The air is thinner and clearer away from highways. The reasons to live away from city hustle and bustle may remain, but these mountain cabins now are lived in year around. It only

makes sense that upgrades in electricity and well water have to change with the times, too.

When holidays arrive, the cabin glows with antique ornaments, pine boughs and berry sprigs. A red and white tapestry sets the colors of the rooms, with a cheerful red and white quilt thrown over a couch. Red skis and collected Ponderosa pine cones, red-and-white checkered tablecloths, red candles holders and European folk art sets the stage for a long winter's night. Just outside, a frosty world envelopes the mountain town in silence until the spring thaw.



Gunda describes her home as "primitive but well-crafted. It came with a sense of history, and at a time when so many houses look alike, with this one, you feel connected to the environment around you."

When Gunda's cabin was built, only the hardy and durable survived winter in these mountains. Logs for cabin walls and large stones for a sturdy fireplace were all that were needed. Times have changed and we demand more comforts, but these old cabins provide a stalwart comfort that's hard to beat and impossible to replace.

"This is a solid house with a lot of character, obviously built by someone who know what he was doing and did it right with the honesty of materials. I know there are no wood shavings held together by glue," Gunda says. When character often takes a back seat to square footage in many new homes, an old mountain cabin defies current tastes and comforts. But for those who love and cherish these rugged buildings, continuity and rustic style are prized and protected above all.



# ÅRETS SVENSKA KVINNA

## SWEA INTERNATIONAL UTSER ÅRETS SVENSKA KVINNA OCH TRE STIPENDIATER

**D**en världsomspännande kvinnoorganisationen SWEA International har vid sitt årsmöte i Skanör delat ut tre stipendier på vardera 10.000 dollar samt utsett Årets Svenska Kvinna, som i år blir historikern Dr. Inger Schuberth för hennes insatser att föra ut svensk historia och kultur i tysktalande länder samt de baltiska staterna.

Sigrid Paskells stipendium för Scenkonsterna delas i år ut i sång till sopranen Ida Falk Winland. I sin sångkonst menar juryn att Ida Falk Winland uttrycker "en musikalisk mognad och detta med en vacker röst och en otadlig teknik". Ida Falk Winland är 26 år, kommer från en musikerfamilj och även om hon fortfarande är under utbildning, bl a vid Royal College of Music i London, framträder Ida framgångsrikt som solist vid konserter med stora symfoniorkestrar i England och Europa. Hon var också en av 25 finalister i den prestigefyllda BBC World Singer of the World Competition.

I Sverige sjöng hon senast vid ceremonien för Nobelpriset i december 2007 och kommer att uppträda i Berwaldhallen våren 2008. Hon är också en av de tre finalisterna som korats till det svenska Solistpriset, från ett urval på från början 60 unga musiker. Det avgörs den 19 april i Helsingborg.

Ida Falk Winland bor i Nacka och i London. Hon säger om sig själv att hon är glad, knäpp och impulsiv och gillar kampsporter!

SWEA Internationals stipendium för forskning i svenska språket, litteraturen och samhället går till Dominika Górecka, doktorand vid Konst- och Vetenskapsakademien i Warszawa, för hennes arbete "Rum för avsked. En studie i tystnaden i Lars Noréns dramatik". Dominika undersöker det poetiska uttrycket i Noréns senare produktion med utgångspunkt i tystnaden och i det som han själv kallar "sin nästan autistiska ljudkänslighet". Med sin avhandling vill hon fördjupa kunskapen kring Lars Norén i Polen.

Dominika Gorécka, som är 27 år, kom i kontakt med svensk litteratur redan i tonåren. Hon var med om att bygga upp den skandinaviska institutionen vid högskolan i Warszawa. Nu undervisar hon vid sidan av sina doktorandstudier i svenska, svensk litteratur och översättning. Hon sprider svensk kultur i Polen, arrangerar svenska filmvisningar och översätter nya svenska pjäser och poesi.

Stipendiet ska användas till ytterligare fördjupning i hennes ämne vid ett svenskt universitet.

Agneta och Gunnar Nilssons stipendium för studier av Interkulturella relationer har i år tilldelats Carla Jonsson, fil.dr. och lektor i engelska. Carla Jonsson arbetar f n som forskare vid Centrum för tvåspråkighetsforskning vid Stockholms universitet och undersöker i sin forskning hur kodväxling, dvs användningen av två eller flera språk i ett samtal mellan spanska/svenska och engelska/svenska används av barn och ungdomar (Code-switching) för att förstärka uttryck och identitet för dem som lever "mellan" språken. Så kallade invandrarspråk kan ses som en tillgång och inte som en brist.

Resultaten av Carlas planerade delstudier vid University of California, Berkeley (UCB) rörande interkulturell pedagogik kan förhoppningsvis även komma till användning i dagens svenska klassrum.

Carla Jonsson är 33 år, född i Umeå (hennes mor är från Peru och hennes far från Sverige) och bor numera i Stockholm. Hennes intresse för flerspråkighet väcktes när hon som 11-åring bodde ett par år i Kalifornien, där hon har släkt.

Inger Schuberth tilldelas utmärkelsen Årets Svenska Kvinna 2008 för hennes stora insatser att främja den svenska historien, kulturen och språket genom föreläsningar i skolor och på universitet runt om i Tyskland, Polen, Baltikum och Finland, för hennes stärkande av svenska-tyska band genom utställningar i Tyskland kring vår gemensamma historia och för hennes strävan att åter sätta Lützen och dess minnesmärke över Gustav II Adolfs död på kartan.

# ÅRETS SVENSKA KVINNA

Inger Schuberth, 65 år, är född i Stockholm och bor sedan 30 år i närheten av Bonn i Tyskland. Hon tog en fil.kand. vid Stockholms universitet 1968 och blev Dr. phil. då hon disputerade 1979 i Bonn

med en avhandling om Tyskland och Sverige under första världskriget. Mångårig forskning har lett fram till till flera publikationer på tyska om Gustav II Adolf och nu senast boken "Lützen – på spaning efter ett minne", utgiven hösten 2007.

Hennes innehållsrika karriär har omfattat arbeten som kulturattaché, historiker, författare, forskare, föreläsare, lärare, utställningsarrangör, översättare och reseledare för historiska resor genom Tyskland, Polen och Tjeckien, som alla avslutats i Lützen den sjätte november.

Inger Schuberth var med och startade avdelningen SWEA Köln/Bonn 1993.

SWEA är en global ideell förening för svenskor och svensktalande kvinnor som är eller har varit bosatta utomlands.

Genom att samla Sweor kring vårt gemensamma språk, vårt svenska ursprung och kulturarv blir SWEA både en träffpunkt och ett skyddsnät med länkar över hela världen. SWEA ger stöd vid utflyttning, flytt mellan länder och återkomst till Sverige. Organisationens betydelse som en resurs för det svenska näringslivet utomlands blir allt viktigare.

SWEA är idag en av de största Sverigefrämjande ideella organisationerna, vars mångfacetterade aktiviteter är en del av Sveriges ansikte utåt och stärker banden till främmande länder.

SWEA stödjer projekt med svensk anknytning samt utbildning genom stipendier. SWEA har omkring 8 500 medlemmar i 78 avdelningar i ett 40-tal länder på fem kontinenter. Föreningen grundades av Agneta Nilsson i Los Angeles 1979.

SWEA Internationals ordförande sedan januari 2007 är Åsa-Lena Lööf, Florida, USA.

## SWEA I KORTHET

SWEA, Swedish Women's Educational Association, Inc., är en global ideell förening för svenska och svensktalande kvinnor som är eller har varit bosatta utomlands.

Genom att samla Sweor kring vårt gemensamma språk, vårt svenska ursprung och kulturarv blir SWEA både en träffpunkt och ett skyddsnät med länkar över hela världen som gör livet utomlands lättare och ger stöd vid utflyttning och återkomst till Sverige.

SWEAs syfte är att värna om det svenska språket, stödja och sprida kännedom och svensk kultur och svenska traditioner, förmedla personliga och professionella kontakter, samt etablera ett nätverk Sweor emellan över hela världen.

SWEA stöder utbildning genom stipendier samt olika projekt med svensk anknytning.

Idag har SWEA cirka 8.000 medlemmar i 77 lokalföreningar i 34 länder på sex kontinenter. Föreningen startades av Agneta Nilsson i Los Angeles 1979. Prinsessan Christina, fru Mangusson, är föreningens hedersordförande.

Ordförande sedan 2007 Åsa-Lena Lööf.

[WWW.SWEA.ORG](http://WWW.SWEA.ORG)

# EVENTMANG

## A-BASIN BEACH PARTY

Av Ann Miller

Vårt Arapahoe Basin Beach Party i år var så roligt! Vi var fyra familjer och 15 personer som träffades klockan sju på morgonen och åkte skidor i underbart soligt väder (lite blåsigt på toppen, bara). Gunnels make Cliff och dotter Lina med vänner kom och vi dedikerade dagen till henne. Vid lunch så träffades vi på "stranden" där vi grillade, solade och skådade den stora festen. Det var ett band som spelade och de flesta var utklädda i strandkläder (över skidkläderna) eller 80-tals skidkläder med peruker. Det var en fest utan dess like och barnen älskade det. Nästa år letar jag efter deltagare till ett "Swedish Bikini Team"! Efter lunch fortsatte skidåkning och solbadandet. Alla var nöjda och solbrända efter dagens slut och vi bestämde att nästa år har vi knytkalas eftersom det slutade med att vi alla delade med oss av vår medhavda mat.



## SKÖNA MAJ VÄLKOMMEN!

Av Sofia Kuenzel

Jag visst väl-komnade vi alla våren när vi träffades i parken på Lair of the Bear den 3:e maj för att fira Valborg.

Det var lite kyligt i luften men solen och den goda maten värmdes snabbt upp våra sinnen. Vi grillade korv och annat tilltugg och på långbordet låg det allt från goda köttbullar till härliga



kakor och kaffebröd.... mums.

Vitsippor och liljekonvalj fanns till salu och flera SWE'or köpte med sig hem för att sedan "vårstäda" i sina trädgårdar och göra fint i rabatterna. Kören ledde oss alla i allsång och jag tror allt att vi schasade bort lite av den kalla vintern



för att bjuda in solens strålar och "klappande hjärtan"....HURRA!



## BLIR VI FRISKARE AV EKOLOGISK MAT?

Ur Allt om ekologiskt 2007

"The same thing that makes you live, can kill you in the end." Så diktade den kanadensiske musikern Neil Young i början av nittiotalet. Då handlade det kanske inte om mat, men strofen passar ändå perfekt in i dagens fetmadebatt.

Jakob Falckerby

Den goda, feta maten får oss kanske att leva upp och glädjas för stunden, men den kan också ge oss en för tidig död.

Varningsflaggor om fett, socker, salt och kemikalierester har fått många att ty sig till ekologiskt producerad mat. Upp till 57 procent av svenska folket litar nämligen på att den ekologiska maten är hälsosammare än den konventionella. Det visar en aktuell avhandling från Uppsala universitet.

Författaren Maria K Magnusson är doktorand på institutet för folkhälso- och vårdvetenskap:

– Vi såg att utländska studier ofta kopplade samman ekologisk mat och hälsa. Då bestämde vi oss för att göra en liknande undersökning i Sverige.

Maria K Magnusson har inom projektet Mat 21 forskat på uthållig livsmedelsproduktion, men uthållig livsmedelsproduktion är ett ganska krångligt begrepp, så forskarna valde att använda termen ekologisk i stället. Ekologiska lantbrukare har ju ambitionen att odla på ett uthålligt sätt.

Undersökningen gjordes i enkätform under åren 1998, 2001 och 2004 och utgör en del av Maria K Magnussons avhandling som färdigställdes under våren 2004. Bland annat ställdes frågan om konsumenterna uppfattade ekologisk mjölk, potatis, bröd och kött som hälso-sammare än de konventionella motsvarigheterna.

Resultatet visar att folkets förtroende för ekologisk mat är stor. Av de tillfrågade ansåg 35 procent att det är ganska troligt att ekologiskt kött är hälsosammare än konventionellt, medan 26 procent ansåg att det var mycket troligt att så är fallet.

Det är förstås vad folk tror, men enligt ny svensk forskning finns det korn av sanning i deras uppfattning. Hälsa är ett subjektivt begrepp. Vissa ser på hälsa i ett kort perspektiv och vill värna om sitt eget välbefinnande, medan andra är oroliga för sina barn och för att den allmänna hälsan ska försämrans.

I en vetenskaplig artikel publicerad i British Food Journal 2001 redovisar Maria K Magnusson och hennes kollegor

några resultat av sin forskning. Där står bland annat att: "Hälsoskäl verkar vara huvudmotivet för att köpa ekologisk mat, enligt flera konsumentenkäter."

– Vi konstaterade att många tänker att om miljön mår bättre så blir allas hälsa bättre. Det har kanske inte enbart att göra med maten i sig, utan också med en känsla av solidaritet med naturen. Om vi äter ekologiskt får vi inte bara föda, utan också ett mervärde som vi inte kommer åt i den konventionella maten.

### Miljön påverkar maten

Kan man verkligen påstå att mat som är bättre för miljön också är bättre för vår hälsa?

– Ja, åtminstone i ett större perspektiv.

Så säger Pia Lindeskog, nutritionist och chef för KF-konsument.

– Maten påverkar vår hälsa och maten påverkar miljön. Men miljön påverkar också vår mat. Om vi har odlingssystem som försämrar miljön riskerar vi att försämma vår mat.

– Självklart hänger det ihop! Men det behövs mer forskning inom området, konstaterar hon.

Allt sedan starten för 19 år sedan har KRAV haft en tydlig miljöprofil. Miljö är också den aspekt som de flesta konsumenter förknippar med KRAV, något som tydligt framgår av en konsumentenkät som genomfördes 2002. Då svarade 74 procent av de tillfrågade att KRAV var ett bättre alternativ ur miljösynpunkt.

Men KRAV står för mer än bara miljötankande. Föreningen har fyra huvudområden, fyra "ben" att vila på. Förutom miljön står KRAV också för god djursorg, socialt ansvar och god hälsa. Detta är konsumenterna medvetna om.

Att hälsoargumenten väger tungt när vi ska handla mat, gör att myndigheterna vill skydda oss konsumenter från falsk marknadsföring. Det finns därför regler som begränsar producenter och butiker från att göra påståenden om vilka effekter deras produkter kan ha på människors hälsa.

Hälsopåståenden om mat är alltså ett område som är strikt reglerat. KRAV har i alla år haft en försiktig hållning till hälsofrågorna och undvikit kategoriska uttalanden.

Ändå väljer föreningen att behålla "god hälsa" som ett av mervärdena hos KRAV-märkta produkter. Med vilket fog gör man det? Finns det över huvud taget ett samband mellan miljöanpassad livsmedelsproduktion och människors hälsa? Vad vet forskarna idag?



Pia Lindeskog har i 30 års tid stått med det ena benet i miljörelsen och det andra benet i arbetet för en bättre folkhälsa. Hon är utbildad i såväl kemi som i fysiologi och näringslära och har doktorerat i det sistnämnda. Under de senaste tio åren har hon i Stockholms läns landstings regi drivit projekt inom området hållbar livsmedelsproduktion.

För Pia Lindeskog är kopplingen mellan hälsa och miljö självklar:

– Men det var det inte när jag började intressera mig för frågorna. Då fanns det två läger. Det ena lägret pratade bara om miljöfrågor, om produktionsmetoder. Och det andra pratade bara om att maten skulle vara näringsriktig, sak samma hur den hade producerats. Jag tyckte att båda sidor hade sina poänger, och den tanken har följt mig genom åren.

I dag finns det mer forskning i ämnet, och därmed har förståelsen också blivit större. Nuförtiden, menar Pia Lindeskog, är många medvetna om sammanhängen i livsmedelsproduktionen, till exempel att den som äter mer grönsaker än kött gynnar miljön genom att det går åt mindre energi att odla växter, samtidigt som en sådan kost ligger i linje med de svenska näringsrekommendationerna.

Ett område där kopplingen mellan miljö och hälsa är uppenbar är användningen av kemiska bekämpningsmedel. Så länge dessa medel används i jordbruket finns det risker för att såväl lantarbetare som konsumenter ska få i sig farliga ämnen, om än i ytterst små mängder.

Enligt myndigheternas experter är resthalterna av bekämpningsmedel i konventionellt odlad frukt och grönt så låga att det inte innebär några risker för konsumenterna. Så varför bry sig?

– Ett skäl att bry sig är att det finns väldigt lite forskning om hur befolkningen påverkas på lång sikt av bekämpningsmedelsresterna, säger Pia Lindeskog.

Sådan forskning är svår att bedriva eftersom så stora delar av befolkningen har exponerats för ämnena. Det är också svårt att säga bestämt vad enskilda ämnen i kosten innebär för hälsorisker på sikt. En parallell till detta är det omdiskuterade larmet om akrylamid för ett par år sedan. Forskningen är också inriktad på att bedöma riskerna av enskilda ämnen, medan man vet väldigt lite om effekterna när ämnena kombineras.

En sak är klar: bekämpningsmedelsrester som vi får i oss via maten upplöses inte i tomma intet. Ett exempel på detta var en kanadensisk studie som publicerades 2003. Den visade att barn som ätit konventionellt odlad frukt och grönt hade bekämpningsmedelsrester i sin urin, till skillnad från barn som ätit ekologiska produkter.

Forskarna bedömde i det här fallet att själva halterna av bekämpningsmedel inte inverkar skadligt på barnens hälsa. Men blotta vetskapen om att man kissar bekämpningsmedel, hur påverkas man av den? Kan det obehag man känner påverka ens hälsa?

Ett sätt att minska risken för att få i sig rester av bekämpningsmedel via maten är att välja KRAV-godkända produkter. Det visar inte minst den kanadensiska studien.

Men det går inte att garantera att någon produkt, vare sig den är KRAV-odlad eller konventionell, är hundra procentigt fri från bekämpningsmedelsrester. Och så kommer det att förbli så länge man använder bekämpningsmedel i det konventionella jordbruket. Det finns alltid en risk för att kemikalierna sprids i miljön med vatten och vindar och att man får in dem till exempel i vattentäkter – vilket på lång sikt är ett hot mot både människors och djurs hälsa.

Forskas det tillräckligt om sambandet mellan hälsa och olika produktionsmetoder?

– Det är bättre nu jämfört med tidigare, men visst ligger huvudfokus fortfarande på det konventionella jordbruket. Det känns som om forskningen inte alltid är så neutral, säger Pia Lindeskog.

Ofta tenderar forskningen att bli ofullständig när forskarna koncentrerar sig på enstaka ämnen. Det har gjorts jämförelser av halterna av vitaminer, proteiner, tungmetaller och så kallade sekundära ämnen som bildas i plantorna som ett naturligt skydd mot till exempel skadeinsekter.

I flera fall har jämförelserna utfallit till de ekologiska produkternas fördel. Förra året kunde till exempel danska forskare i ett blindtest visa att ekologiska grönsaker innehåller mer naturliga antioxidanter än konventionellt odlade. Studien presenterades av den danska motsvarigheten till Livsmedelsverket.

Det har också gjorts forskning som visat att halten av organiska syror, till exempel vitamin C, är högre i ekologiska produkter. Ämnet nitrat, som kan omvandlas till det skadliga ämnet nitrit och öka bildningen av cancerframkallande nitrosaminer, finns ofta i högre halter i konventionella varor. Men det finns även studier som pekar på fördelar hos det konventionella, med högre halter av till exempel betakaroten.

– Det blir svåra jämförelser och man trasslar hela tiden in sig i skillnaden mellan sorter, jordmåner, växtförhållanden och växtföljder, konstaterar Pia Lindeskog.

Hon efterlyser forskning där man ser på kopplingen mellan mat och hälsa i ett större perspektiv än man gör i jämförelser av enstaka näringsämnen.

– Titta till exempel på vad odlingslandskapet betyder för

människors hälsa. Den biologiska mångfalden är en hälsofaktor i sig – människor behöver miljöer att strosa i.

Pia Lindeskog nämner begreppet "KASAM", som används inom bland annat folkhälsovetenskapen. "KASAM" står för "känsla av sammanhang" och syftar på att den som känner sammanhang bättre klarar att möta olika påfrestningar och mår därmed bättre. Skulle man kunna säga att KRAV kan bidra till en sådan känsla av sammanhang?

– Ja, varför inte? Det är tillfredsställande att veta vad man äter, hur maten har producerats och att känna till sambanden. KRAV-märkningen gör att maten blir mindre anonym.

## Har maten någon näring?

Grödorna i det moderna jordbruket ska växa snabbt och helst problemfritt, ofta med hjälp av konstgödsel och kemisk bekämpning. Men ger det näringsrik mat som stöder vårt immunförsvar?

Människor och växter lever i en utsatt miljö. Vi påverkas ständigt av ett hårt klimat och av främmande ämnen. För att skydda sig mot yttre faror har alla organiska system, alltså mikroorganismer, växter och djur, skaffat sig försvarssystem. De här försvarssystemen utgörs bland annat av så kallade sekundära ämnen, till exempel antioxidanter, som kan ge oss ett bättre skydd mot bland annat cancer.

Växterna kan skapa sina försvarssystem genom fotosyntesen. Under evolutionens gång har de raffinerat sitt försvar och innehåller nu massor av effektiva skyddande ämnen. Vi människor kan ju inte skapa ämnen genom fotosyntesen, därför tar vi del av växternas skyddstaktik genom att äta dem.

Vi känner fortfarande bara till en bråkdel av alla skyddande ämnen som finns i växtriket. Vissa har kanske gått oss förbi genom att de redan utrotats av människan själv. Andra kommer kanske att upptäckas av forskningen. Till exempel har forskare i Bergen i Norge upptäckt att färgämnen i blåbär kan motverka aids.

I naturliga odlingsförhållanden kan växterna ta upp alla de ämnen som de behöver för att kunna bygga upp sitt goda försvar. Men genom det effektiva moderna jordbruket blir det svårare för växterna. Konstgödseln ger dem bara ett tillskott av kväve, fosfor, kalium och ett fåtal andra ämnen. Den ensidiga gödslingen leder till att växten satsar sin energi på att bygga upp protein och biomassa, på bekostnad av de sekundära ämnena. Det gör att växten kan få en lägre halt av vissa ämnen som är bra för människor och djur.

I ekologisk odling får jorden mycket organisk gödsel som innehåller alla ämnen som växterna behöver.

I dag vet forskarna att livsmedelskvalitet inte bara är en

fråga om protein, kolhydrat och vitaminer, utan även innefattar en mängd andra ämnen som är viktiga för vår hälsa. Om de riskerar att minska i konventionellt odlade växter, kommer den ekologiska maten definitivt att räknas som mer hälsosam.

Forskning visar också att näringshalten i grödor sjunkit under årens lopp. Analyser av växter som samlats in under de senaste 250 åren visar att mineralinnehållet i vete har halverats sedan förra sekelskiftet.

Det kan vara en effekt av växtförädling och intensiv odling, men det kan också bero på den höjda koldioxidhalten i luften som gör att grödan växer snabbare och inte hinner ta upp alla mineralnäringssämnen.

Gamla snickare brukar klaga på modernt virke med motiveringen att "det mest är luft", i jämförelse med äldre tiders senvuxna och täta barrträdsvirke. Om det var lika enkelt att se utarmningen av våra grödor skulle vi kanske få liknande reaktioner från professionella matlagare.

Källa: *Ekologiskt lantbruk nr. 20, SLU, 1996*

## Ekologisk mjölk kan vara nyttigare än konventionell.

Forskare i Wales har funnit höga halter av omega 3 i mjölk från ekologiska kor. Också svenska forskare har kommit fram till liknande resultat.

Sextiofem procent mer av de nyttiga omega 3-fettsyrorna i ekologisk mjölk var resultatet när ekologisk mjölk jämfördes med mjölk från konventionella besättningar i Wales.

Forskningen utfördes av Wales lantbruksuniversitet (IGER) och resultatet, som tillkännagavs i mars 2004, har väckt stor uppmärksamhet. Det är troligen det högre innehållet av rödklöver i det ekologiska fodret som ger den nyttigare fettsyrasammansättningen i den ekologiska mjölken

Svensk forskning från 2003 visar också att en grovfoderbaserad foderstat ger mer omega 3-fettsyror i köttet än i kött från djur som fötts upp på mycket spannmål.

Sveriges lantbruksuniversitet i Uppsala har analyserat kött från djur som uteslutande fötts upp på grönfoder. Resultaten visar att det köttet är betydligt rikare på omega 3-fettsyror än det kött som kommer från konventionellt utfodrade djur, som äter betydligt mer kraftfoder än de ekologiska korna.

Den västerländska dieten har förändrats under årtusendena så att vi i dag inte äter den kost som våra kroppar behöver. Människans genetiska profil är nämligen densamma som för 40 000 år sedan, då kosten innehöll höga halter av bland annat omega-3 fettsyror. I dag äter vi mer fett än då, och mer onyttigt fett.

Omega 3-fett är bra på många vis, inte minst genom att det förebygger hjärt- och kärlsjukdomar.

## MER ANTIOXIDANTER I EKOLOGISKA JORDGUBBAR

Publicerad 22 jun 2006, [www.dn.se](http://www.dn.se)

Solvarma, rubinröda jordgubbar är en lyx vi borde unna oss oftare. De kan hämma tillväxten av cancerceller tack vare sina antioxidanter, och precis som blåbär, hallon och björnbär kan de antagligen förlänga och förbättra livet.

Jordgubbar och andra bär, frukter och grönsaker är nämligen sprängfyllda med olika nyttiga ämnen, speciellt om de är färgglada. Förutom de klassiska näringsämnen, som olika kolhydrater, proteiner och fetter, innehåller färgstarka frukter och grönsaker tusentals andra ämnen som till stor del fortfarande är okända. De går under samlingsbeteckningen bioaktiva ämnen och de flesta av dem är antioxidanter. Mycket forskning pågår nu kring deras effekter och deras betydelse för att förebygga till exempel cancer, hjärt-kärlsjukdomar och diabetes.

Det är sedan tidigare känt att extrakt från jordgubbar har en hämmande effekt på odlade cancerceller. Men nu har forskare vid Sveriges lantbruksuniversitet i Alnarp dessutom kunnat visa att den effekten varierar beroende på hur jordgubbarna odlas.

Docent Marie Olsson vid institutionen för växtvetenskap ledde ett forskarlag som odlade jordgubbar av fem olika typer på antingen konventionellt eller ekologiskt vis.

Forskarna mätte sedan halten antioxidanter i jordgubbarna och använde extrakt från bären för att hämma tillväxten av odlade tarmcancerceller och bröstcancerceller.

Resultatet var tydligt. De jordgubbar som hade odlats ekologiskt var mycket bättre på att hämma cancercellernas tillväxt än de som hade odlats konventionellt. Dessutom hade de jordgubbar som odlats ekologiskt en högre nivå av antioxidanter än de som var konventionellt odlade.

-Varför det är så här kan vi bara spekulera i, säger Marie Olsson.

Forskarna såg också ett samband mellan mängden C-vitamin och bärens cancerhämmande effekt. Jordgubbarna fungerade effektivare som cancerhämmande när mängden

C-vitamin var högre. C-vitamin är en känd antioxidant. Men Marie Olsson har tidigare genomfört en studie där den cancerhämmande effekten av bara C-vitamin undersöktes. Den gav inte alls lika goda resultat.

-Det är antagligen en synergi-effekt, C-vitaminet arbetar tillsammans med andra ämnen i jordgubbarna, men vi vet ännu inte vilka, säger hon.

Ett annat cancerhämmande ämne som finns i jordgubbar är ellagsyra. I en amerikansk studie, som genomfördes i början av 90-talet, visade det sig att ellagsyra förebygger tumörer i tjocktarmen och matstrupen. Men i Marie Olssons studie fanns inget tydligt samband mellan mängden ellagsyra och en cancerhämmande effekt.

- Vi såg en indikation på att det skulle kunna finnas ett samband, men när vi undersöker många ämnen på en gång på det här sättet finns det en risk att andra ämnen tar överhanden i mätningarna, säger hon.

Det är inte känt hur vare sig C-vitaminet, ellagsyran eller andra antioxidanter fungerar i kroppen. Men enligt Marie Olsson finns det stora förhoppningar om hälsoeffekterna av antioxidanter och andra bioaktiva ämnen.

En mängd undersökningar visar att ett högt intag av frukter och grönsaker leder till ett längre och friskare liv. Många forskare har kopplat

detta till den stora mängd antioxidanter som finns i växter. Men ännu finns det inga entydiga bevis på hur effektiva enskilda antioxidanter är.

Antioxidanterna är en stor och varierad grupp med en mängd olika typer av ämnen. I många fall är växternas pigment effektiva antioxidanter. Det gäller till exempel det röda lycopenet i tomat, som har visat sig minska risken för prostatacancer. Eller de röd-blå antocyaninerna som finns i till exempel jordgubbar och körsbär.

På en generell nivå har alla antioxidanter ungefär samma funktion. De skyddar kroppen mot fria syreradikaler. Syre är en förutsättning för liv men det är också ett gift för våra celler. När cellerna utvinnet energi genom cellandningen utnyttjar de syre tillsammans med kolhydrater, fett eller proteiner och bildar koldioxid och vatten. I en av de många reaktioner som ingår i den här processen får vissa syremolekyler en extra



elektron. Eftersom elektroner alltid strävar efter vara i par blir syremolekylen mycket reaktiv. Den kan stjäla en elektron från nästan vilken molekyl som helst, till exempel från dna, fett eller proteiner och det kan orsaka mycket skada i celler. Det är här antioxidanterna kommer in. De har nämligen möjligheten att på olika sätt stabilisera de fria radikalerna.

Produktionen av fria radikaler ökar när kroppen blir stressad, till exempel av inflammationer eller tobaksrök. En ökad mängd fria radikaler är också en komponent i många olika sjukdomar. Men försök med enskilda antioxidanter har sällan gett positiva resultat.

-När människor tagit antioxidanter i tablettform under lång tid har det varit mycket svårt att bevisa att de har någon positiv inverkan, säger Björn Åkesson, professor i biokemisk nutrition vid Lunds universitet.

I stället beror de positiva effekterna av frukter och grönsaker antagligen på kombinationen av olika ämnen. Många studier som har använt hela bär och frukter i stället för enskilda ämnen har visat mycket bättre resultat. Ett exempel är en amerikansk studie som testade minnet och motoriken hos äldre råttor. Det visade sig att råttor som ätit mycket amerikanska blåbär hade lättare för att komma ihåg olika labyrinter och hade bättre motorik än de råttor som inte fick bär. När forskarna sedan undersökte råttornas hjärnor visade det sig att mängden fria radikaler var mycket mindre hos de råttor som åt blåbär.

Dessutom finns det mycket som tyder på att olika bioaktiva ämnen kan fungera på fler sätt än som antioxidanter.

-Forskare pratar alltmer om andra positiva effekter också, till exempel påverkan på immunsystemet eller olika enzymer. Det skulle kunna tyda på en rad detaljfunktioner som är svåra att karakterisera. Det är långt kvar innan vi kan peka på en särskild molekyl och säga vilken effekt just den har, säger Björn Åkesson.

Både Björn Åkesson och Marie Olsson är överens om att det bästa sättet att försäkra sig om antioxidanternas nyttiga egenskaper är att äta många olika frukter och grönsaker, och att äta mycket av dem.

- En måltid innehåller hundra, kanske tusen sådana här ämnen och det är svårt att veta exakt vilka som gör vad. Dessutom omvandlas de i kroppen till andra ämnen. Men att äta mycket frukt och grönsaker har antagligen en god förebyggande verkan för många olika sjukdomar, säger Björn Åkesson.

Odlingsmetoderna har en stor påverkan på antioxidanterna i jordgubbar och andra frukter visar flera studier.

Mikko Anttonen vid institutet för tillämpad bioteknik i Kuopio har genomfört en studie som jämförde hur olika

odlingsmetoder påverkade innehållet av antioxidanter. Bland annat testade han att tillföra olika mängder kvävegödsel. Studien visar att de jordgubbar som fick minst mängd kväve innehöll mycket mer antioxidanter. Ellagsyran ökade med 21 procent och andra typer av antioxidanter ökade med mer än 50 procent. Det är ännu inte fastställt vad sambandet beror på men Mikko Anttonen vågar sig på en gissning.

-Om växten får mycket kväve lägger den mer energi på att växa fort, men om kvävetillgången minskar riktar den mer energi mot skyddande ämnen som antioxidanter, säger han.

Mikko Anttonen undersökte även om färgen på täckmaterialet runt jordgubbarna hade någon påverkan. Han upptäckte att det var stor skillnad på ljusa och mörka täckmaterial. Ljusa material, som reflekterade bort värme men gav växterna mer ljus, ökade mängden antioxidanter med 10 till 20 procent jämfört med mörka täckmaterial.

- Det systemet vore enklast att använda i praktiken, men tyvärr minskade skörden en del när vi använde vitt täckmaterial. Men om det finns ett intresse från konsumenterna efter hälsosammare jordgubbar så kanske de är beredda att betala lite mer, säger han.

Många andra faktorer påverkar också hur mycket antioxidanter som växterna bildar. Högst blir halten när växter utsätts för lagom mycket stress. Stressen kan bestå av till exempel mer ljus, som ökar risken för strålningsskador, eller mindre angrepp av sjukdomar. Växten producerar då mer skyddande ämnen som en förberedelse för kommande stress. Men om stressen blir för stor kan mängden antioxidanter i växten i stället minska.

Både Marie Olsson och Mikko Anttonen är överens om att den största skillnaden i antioxidant-innehåll finns mellan de olika sorterna jordgubbar, till exempel pavana, korona och cavendish. Något som även gäller för många andra bär och frukter.

Men enligt Marie Olsson går det ännu inte att säga om några sorter är bättre än andra. De olika sorterna innehåller helt enkelt mer av vissa antioxidanter och mindre av andra.

- I framtiden kanske vissa sorter kan väljas ut och rekommenderas för vissa sjukdomstillstånd, i kombination med speciella odlingsförhållanden, säger hon.

## GLOBAL WARNING, GREEN DESIGN, SUSTAINABILITY, ETC

By Jeannete Sorensen Hickok

Visst har vi hört om Global Warming och allt surr omkring detta. Men vad kan vi göra åt det? "Vad jag gör spelar väl ingen större roll på denna jord"?

Jo. men det är ju just det, att säga att man är "Green" är detsamma att vara för framgång i världen. Världen går igenom en stor förändring just nu och vi är mitt i det. Det är lika mycket vårt ansvar som produkt tillverkarna att se till att vi tar hand om vår jordklot. Att vara "Green" medveten och tillverka Gröna produkter är ett alternativ som kommer att vara det enda alternativ i den närmaste framtiden.

När jag kom hit till USA åtta år sedan så fanns det varken återvinning för glas, plast flaskor, batteri etc. Det fanns ingen kompost. Jag var verkligen förvånad, jag hade tagit detta som givet när jag bodde i Sverige och trodde att det existerade överallt i västvärlden, speciellt i USA.

Men idag, så har vi återvinning på plast, papper, glas, och t.o.m tomburkar. Batteri återvinning är lite svårare att hitta. En bra websida på detta är Earth911.org, där kan man trycka in sitt postnummer och hitta vem som gör vad i återvinning i sitt område. USA är fortfarande mycket efter när det kommer till miljö ansvarighet, men har börjat att ta sitt ansvar och det märks att det är på framgång.

Att vara grön betyder inte att man måste vara en "hippie", inget illa menat :) Det betyder att man öppnar sina ögon och tänker vad man kan göra för att förbättra sitt hem, sin omgivning och ta en koll på produkterna man köper och dess innehåll.

Visste du att Johnson och Johnson baby schampoo innehåller Formaldehyde? Giftiga kemikalier som finns i allt nuförtiden, t.o.m med i influensa vaccinet. Produkter är framkallade laboratoriskt med ingredienser som vi vanligt folk inte har en aning vad det är. Men mycket är cancer, allergi, och eksemframkallande. Jag skriver inte detta för att skrämman utan för att få dig uppmärksam på vad du köper hem. Det finns alternativa produkter som

blommar upp mer och mer i marknaden och som är ogiftiga och miljövänliga. En link som är värt att kolla in: <http://www.saferforyourhome.com>

Vatten förbrukningen i vårt hem är i genomsnitt 45-50%. Toalett, diskmaskin, tvättmaskin, bad, dusch, handfat och trädgården. Genom att förbruka mindre vatten får vi mindre kostnader och det blir lägre impakt på jorden.

Energi kostnaden, el, värme och gas är 30%.

Förslag att sänka vatten förbrukningen är många: duscha kortare tid, fixa droppande kranar, starta diskmaskinen när den är enbart full. Detsamma med tvättmaskinen. Häng ut din tvätt eller låt den rumstorka. Vattna trädgården enbart på morgonen eller kvällen. Det finns så mycket energi sparande utrustning i marknaden idag, så nästa gång du behöver att förnya, ta en titt.

Andra sätt att vara "green" är t.e.x cykla eller gå istället för att ta bilen till din granne eller handla mjölk i närbutiken. Använd kommunala transport medel när det finns möjlighet. Ta med egna kassar till mat affären. Plast är den största miljöboven. Kompostera och använd jorden till din egen trädgård istället för att köpa jord med giftiga kemikalier. Återvinn material och produkter i bästa mån. Återanvänd möbler, kanske måla om dem? Det finns färg som inte innehåller VOC-formaldehyd.

En "green produkt eller att vara aktiv "green" är en som:

Förbättrar inomhus kvaliteten, vilket i sin tur förbättrar hälsan på människor som bor där.

Minskar trycket i naturen genom att använda produkter som stöder ansvariga fabrikanter som tillverkar miljövänliga produkterna. Dessa fabrikanter använder inte toxic utsläpp, förorenar inte vattnet, de minskar skogsförbrukningen och mineraler.

Sänker vattenförbrukningen i ett hem, vilket minskar efterfrågan på färskvattenkällor och den energi infrastrukturen som krävs genom rördragning, tank/behållare och all renhållning.

Minskar "carbon footprint" i ett hem - mängden av energi som används till att värma och kyla ner ett hem över sin livs period - genom energi sparande utrustning, belysning,



fönster/dörrar och energi sparande byggnader.

Minskar kemikalisk fara och utsatt risk för folk som jobbar, och slutligen bor i framtida hem.

Källa: Green remodeling/John D Wagner

Mitt bästa råd är att starta idag. Ta ett steg imorgon och ett nästa dag. Prova en ny "green" produkt som du har hört om. Introducera en ny energi sparande metod som du har läst om. Sen titta tillbaks och fråga dig själv, "Funkade det för mig?" "Hur kunde jag förbättra det?" repetera processen. Genom att ändra sättet som vi tänker kan vi ändra sättet som vi lever. Ett steg i taget.

Om du vill veta mer så kolla in min websida: [www.aninternationaltouch.com](http://www.aninternationaltouch.com). Tryck på BLOG-linken, där skriver jag om allt som har att göra med "Green".

Kontakta mig gärna: [Jeanneteh@comcast.net](mailto:Jeanneteh@comcast.net). 303-517 5588

## SWEA Los ANGELES

### UTLYSER



## 2009 års stipendium för film-studerande, i samarbete med Sveriges Generalkonsulat

### Sista ansökningsdag är 30 juni 2008

SWEA Los Angeles utlyser för tredje året i rad ett filmstipendium, riktad till svenska filmstudenter eller filmskapare i början av sin karriär.

Stipendiet består av \$7,000, resa till och från Los Angeles samt en mottagning vid Palm Springs internationella filmfestival.

### Ändamål

Stipendiet har till ändamål att stödja en svensk filmstuderande/filmkonstnär som vill utveckla och praktisera sina kunskaper inom filmkonsten, dels genom att underlätta ekonomiskt, dels genom att stödja den sökande rent praktiskt. Stipendiaten erhåller USD 7000. SWEA Los Angeles kommer att i möjligaste mån vara behjälplig med boende och även med kontakter inom filmbranschen, men viktigt är att sökanden har eller skapar egna kontakter inom film i Los Angeles.

Flygresan t.o.r. till Los Angeles ingår.

Praktikens längd bestäms i samråd mellan praktikplatsen och stipendiaten, tidsramen ligger kring 3-6 månader. En redovisning av praktikperioden sker då perioden kommer till ända.

### Kriterier

Stipendiet delas ut till en ung svensk kvinna eller man (gärna under 30 år). Sökande ska ha genomgått Dramatiska Institutets grundutbildning, annan filmskola eller ha motsvarande praktisk arbetslivserfarenhet. och på annat sätt har meriterat sig bland de sökande samt väl motiverat sin ansökan. Den sökande ska ha möjlighet att närvara vid eventuell stipendieutdelning i Palm Springs i början av januari 2009.

### Ansökan

Skall vara SWEA Los Angeles tillhanda senast den 30 juni 2008. Skicka din ansökan med CV till Diana Ljungaeus, [Diana@WorkingSATage.com](mailto:Diana@WorkingSATage.com) och kom/plettera med ett cirka 5 minuters arbetsprov på DVD inom din valda inriktning inom filmkonsten till:

Diana Ljungaeus, 10415 Variel Ave, Chatsworth, CA 91311



## MINGELKVÄLL HOS LENA CAPRA!

En Onsdagskväll i April var det fest hos Lena då vi sa adjö till Birgitta som nästan är färdigpackad för att flytta tillbaka till Toronto. Hanne passade också på att tala om att även Barbro Lundgren som var med skulle flytta. Barbro och Ove ska efter sina 45 år flytta tillbaka till Sverige och till sin föräldra gård utanför Nora. Barbro lovade att skriva till oss när de kommit till rätta. Det var en mysig kväll då vi satt ute på Lenas alltan hela kvällen. Lena bjöd på en god sallad med hemlagad dressing som alla bad om receptet på. Ansi hade sen bakat rabarberkaka med vaniljsås till kaffet. Tack Lena för att du fixat denna trevliga kväll!

**Stort Lycka till Birgitta och Barbro. Vi kommer att sakna er!**

