

Öppna naturens hälsoskaffer!

Onsdag den 23:e juni kl 18 30 samlades en grupp vid Laxgården i Fisksätra för att lära sig mer om mat och hälsa från naturen.

Nils Tiberg berättade om samband mellan kost och hälsa: Människan är inte genetiskt anpassad till en dagens kost med mycket spannmålsprodukter och socker med snabba kolhydrater. Den ger oss visserligen mycket energi, men inte den näring vi verkligen behöver. Detta i kombination med kemikalisering och livsstilsfaktorer kan förklara den starka ökningen av folksjukdomar som diabetes, fetma, hjärt- och kärlsjukdom, cancer, allergier osv, som vi sorgligt nog upplever.

Genetiskt är vi anpassade till är en kost som liknar vad dagens schimpanser äter och som främst består av gröna blad, frukt och bär. Men även om vi börjar äta mer grönsaker är risken stor att vi inte får i oss den "cocktail" av antioxidanter och andra viktiga ämnen, som vi behöver för att hålla oss friska och alerta. "Förädlingen" av våra kulturväxter har nämligen anpassat dem till det industriella odlings- och hanteringssystemet, men utarmat dem på många ämnen, som vi verkligen behöver.



I gröna blad av vilda och oförädlade växter finns däremot mineraler, vitaminer, antioxidanter, enzymer och anticancerogena ämnen i höga halter, ofta 10 - 20 gånger mer än i "förädlade" växter. För att inte förstöra dessa viktiga bör växter ätas i möjligaste mån råa och oförädlade.

Under en halvtimmes insamlingsrunda runt två hyreshus samlade vi gröna blad av: Lind, Maskros, Trädgårdssyra, Hallon, Svinmålla, Våtarv och Svarta Vinbär. Blad av Vitplister och Nässla hade hämtats i Gröna Dalen innan mötet. (I slutet av april gjorde vi en runda i Gröna Dalen, inom några hundra meter från biblioteket. Då samlade vi: vild gräslök, nässla, löktrav, kirskål och maskrosblad. Läs mer på www.halsogarden.se, t ex under filer)



Under rundan hann vi också se hur man snabbt, med hjälp av marktäckväv, kan odla olika kålväxter mm (oförädlade) på mark som legat för fåfot under många år.

Åter i Laxgården valde vi att göra te av Hallon- och Svarta Vinbärsblad och separata sallader av Lindblad, Maskrosblad, Vitplister och Målla genom att finhacka bladen och sätta till en dressing av olja, vinäger och lite havssalt. Blomblad gav färg. Som kronan på verket gjorde vi en grön drink av Våtarv, Trädgårds-syra, Banan och lite Citron.



Lindbladssallad är mild



Svinmålla låter och luktar inte helt attraktivt.
Men som sallad var den bra.



Vitplister gav också en ganska mild sallad



Bröd m lindbladssallad, pensée-blommor
och räkor.

Mer om vad man kan samla i naturen:
<http://www.skogsskafferiet.se> / NT