

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



sunt.

Gör det enkelt och roligt att leva

## GreppaLivet nyhetsbrev nr 5-2010, maj

### Sköna maj är här!

Tack för alla synpunkter på mitt nya nyhetsbrev! Jag har tagit till mig förslagen och gjort några förändringar!

Nu sprudlar det av näring i naturen. Jag brukar alltid puffa för att plocka nässlor så här års - det gör jag i år också! Men, det finns ju fler ätbara läckerheter i naturen! Jag har deltagit i några vårvandringar med **Pelle Holmberg**, som är en av Sveriges främsta svamp- och örtexperter. Pelle har bl a skrivit boken "Vanliga vilda växter till mat, krydda, hälso- och kroppsvård." Intresset för ätliga växter och ogräs är stort och mera närodlat finns inte. Ungefär hälften av allt ogräs i en vanlig villaträdgård är ätligt och gott om det tillagas rätt.

En av Pelles favoriter är **löktrav**, som är en riktig läckerhet! Skölj, hacka och blanda i smör och låt det stå över natten så får du ett spännande aromsmör. Ett annat tips är att skörda skott av **sommargyllen**, som smakar som broccoli efter att man kokat dem

Förutom **nässlor** är **maskros** en klassiker - gör en sallad på riktigt späda blad. **Kirskål** - många trädgårdars verkliga gissel är jättegod. I stället för att rensa bort - ät upp! Ju tidigare plockad, desto mer c-vitamin.

Årets nässelplättar ser ut så här! Maken köpte en ny plättlagg häromdagen, som han inte kunde motstå!

### Hälso(?)bars

Äter du sk hälsobars som mellanmål eller som ersättning för en måltid? Jag har tagit del av en magisteruppsats från Stockholms



Universitet, som visar att "barerna" är riktiga sockerbomber! En bar som väger 60 gram har ett sockerinhåll som motsvarar 7,5 sockerbitar eller 6 teskedar socker. Ca 40 % är rent socker!

I uppsatsen jämförs olika märken av bars (**Allévo, Nutrilett, Naturdiet, Itrim**) med **Japp/Snickers** och chokladbitarna innehåller i stort sett samma mängd energi, kolhydrater och fett. Barerna innehåller mera protein än chokladbitarna. En jämförelse görs också med en enkel måltid, bestående av kyckling, keso, isbergssallad, paprika och knäckebröd och måltiden leder näringsmässigt!

Äter du bars? Lusläs innehållsdeklarationen. Finns det socker (sackaros, fruktos, fruktosirap, glukosirap, invertsockersirap eller något annat som verkar sött) bland de tre första ingredienserna så undvik produkten!

Priset på barerna varierar beroende på var man köper dem, kilopriset ligger på 280 - 425 kr. (Dyrt socker!). Det är alltid billigare och bättre att äta riktig mat! [Hör av dig](#) om du vill ta del av uppsatsen.

### Underkastelsen

Härom veckan såg jag förhandsvisningen av Stefan Jarls dokumentär Underkastelsen. En skrämmande film om "kemisamhället" och alla de hundratusentals kemikalier som vi använder dagligen och som lagras i våra kroppar och i vårt blod. Vi som är vuxna överlever säkert ... det är värre för barnen (även de som är foster eller de som ännu ej är "påtänkta") som skadas av de kemikalier som mamman redan har i sin kropp och som får ytterligare påspädning via amningen. Sedan är jag helt övertygad om att bröstmjölken ändå är bättre för ett barn än välling som består av stärkelse, skummjölkspulver, vegetabilisk olja och mjöler av olika slag. Se filmen du också om du har möjlighet! Ta del av [knepen](#) för att minimera exponering.

**Vårtips från Hälsokuggarna! Boka senast 15 maj.**



280-425 kr/kg



Ta del av Hälsokuggarnas [vårtips](#). Mitt bidrag - Från Rundis till Sundis - är att lotsa den som vill förändra sina matvanor en gång för alla för ökad ork och energi.

### Ät mer ogräs och mindre socker!

Många hälsningar

**Maj Östberg Rundquist**

PS GreppaLivet nyhetsbrev har givits ut regelbundet sedan januari 2008. Läs tidigare nyhetsbrev [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 försättningen - 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 försättningen - klicka på "Unsubscribe" nedan.

[Unsubscribe](#) [bengt@rundquist.nu](mailto:bengt@rundquist.nu) Avbeställ nyhetsbrevet.

Kontakt:

[Maj Östberg Rundquist](#)

Copyright (C) 2010 KvalitetsCentrum AB All rights reserved.

[Forward](#) Tipsa en vän om nyhetsbrevet.

[Update your profile](#)

