

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



sunt.

Gör det enkelt och roligt att leva

GreppaLivet nyhetsbrev nr 6-2010, juni

Juni

Ut och njut! Vi brukar ofta äta luncher och middagar utomhus - för det mesta tillagade över öppen eld! Några bra tips och recept när det gäller [utomhusmatlagning](#) finns på min hemsida.

En komplett frukost i det fria blir det nog bara en gång per år och det är i samband med den årliga gökottan på Astrid Lindgrens berg på det vackra Järvafältet.

I år blev det ägg, grovt bröd med smör och sill, kaffe och en liten "tuting" till den som inte kör bil. I år hade vi Kista-brännvin med oss.

Kista-brännvin

Vi gör vårt egna brännvin ... Lugn, bara lugn - rättare sagt - vi smaksätter vårt egna brännvin! Utgångspunkten är "Brännvin special" som vi smaksätter med backtimjan och johannesört - två örter som är vanliga på Järvafältet. Ibland händer det att vi ger bort vårt kryddade brännvin i present. Därför har vi komponerat en vacker etikett med en bild av Kista-stenen (som jag är fadder för) och en liten beskrivning av brännvinets historia. Enligt gamla försäkringsprotokoll fanns det ett brännvinsbryggeri i Kista 1826 (nära nuvarande IBM) och det är den traditionen vi tagit upp.

Eventuellt har vi på gång att sälja ett "kit" med kryddor, recept, etikett och historik.

Härlig rabarber

Nu är rabarbern som allra bäst. Flera har hört av sig och undrat VAD man kan söta sina rabarberanrättningar med om man vill undvika socker. Jag brukar bara "smälta"



Gökottefrukost anno 2010.



Kista-brännvin.

rabarber i en form, smord med smör med mycket mald kanel strödd över.

Den som vill ha mera sötma kan t ex ta torkade aprikoser, skurna i smala strimlor som får ligga i vatten en stund och blanda med rabarber-, smör- och kanelblandningen enligt ovan och grädda i 200 grader i ca 20 minuter. Blir väldigt gott! Ta en klick vispad grädde till.

Camillas matuppror

Camilla Sparring, med [Camillas matuppror](#), har i några år har kämpat för att barn, äldre och sjuka ska få bra, näringsrik och närlagd mat. Efter mer än 90 000 insamlade namnunderskrifter kom i början av maj **Lex Sparring**, som ska "tvinga kommunerna att erbjuda en god offentlig måltid med näringsriktigt innehåll utan smakförstärkare och andra onödiga tillsatser ...". Bra jobbat tycker jag, som tidigt skrev på hennes uppror. Gör det du också!

D-vitamin är viktigt!

För lite D-vitamin kan öka risken för depression förutom flera andra åkommor och sjukdomar. RDI - rekommenderat dagligt intag - för vuxna 200 IE. D-vitamin tillverkas av huden med hjälp av ultraviolett ljus. Enligt min "närbibeln", Näringsmedicinska uppslagsboken av Peter Wilhelmsson, kan vi producera dagsbehovet av D-vitamin själva genom att exponera 30 % av huden i 30 minuter i solen på våra breddgrader. Så, vi får hoppas på en solig sommar i år, så att vi kan fylla på D-vitaminförrådet! Men, var försiktig - sola med måtta - och bränn dig inte! Övriga källor till D-vitamin är feta fiskar.

Må så gott!

Många hälsningar
Maj Östberg Rundquist
[GreppaLivet](#) - Gör det enkelt och roligt att leva sunt!

Läs gärna tidigare nummer av [GreppaLivet nyhetsbrev](#).



**Rabarber-aprikos-kanel
med vispgrädde.**



**Camilla Sparring
med
[Camillas Matuppror](#)**



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 fortsättningen - 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 fortsättningen - klicka på "Unsubscribe" nedan.

[Unsubscribe](#) <<Email Address>> Avbeställ nyhetsbrevet.

Kontakt:

[Mai Östberg Rundquist](#)

Copyright (C) 2010 KvalitetsCentrum AB All rights reserved.

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

[Update your profile](#)

