

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



sunt.

Gör det enkelt och roligt att leva

GreppaLivet nyhetsbrev nr 7-2010, juli

Juli

Minnenas Journal nr 3/2010

Minnenas Journal är en ny tidning, vars första nummer kom ut i våras. Tanken är att jag ska skriva under rubriken "Mat & tradition", men de första numren blev så välfyllda att jag inte fick plats! I nr 3 som är ute nu har jag skrivit om tryckkokning och i nästa nummer som kommer ut i augusti hoppas jag att min artikel om äpplen kommer med! Lösnummer av Minnenas Journal finns där tidningar säljs.

Rub

"Rubbar" du köttet innan du grillar? Rub kan användas i stället för marinad. Rub är torra kryddor som "klappas" fast på köttet innan grillning och som fungerar i stället för marinad. Jag har testat en "rub" bestående av torkad dill, koriander och rosmarin, lite flingsalt och lite chiliflakes på lammkött. Köttet fick vila med "rubben" några timmar innan stekning på Muurikkahäll över öppen eld. Blev väldigt gott!

Testfakta testar grillkorv

Sommar, sol och grillmiddag - då är grillkorven en given ingrediens. I alla fall om det finns barn närvarande. Testfakta har undersökt 8 olika grillkorvar. Den som jag trodde var bäst i alla avseenden - den ekologiska Änglamark - innehöll mest vatten (!), mest kött och minst salt, jämfört med de övriga korvarna. Så långt var det väl rätt bra, men korvarna undersöktes också med avseende på bakterieförekomst vid bäst före datum. Änglamark-korven innehöll **110 000 000 bakteriekolonier**, medan samtliga övriga korvar innehåll **< 10 000 bakteriekolonier**. Änglamark har lovat att med omedelbar verkan göra egna kontroller för att säkerställa sin produktion. Alla korvar



Test  fakta

[Testfakta](#)

innehöll spår av flamskyddsmedel. [Läs](#) hela undersökningen.

En härlig sommarbuffé

Jag hade en matlagingskväll för en styrelse härom veckan som ville ha en gemensam aktivitet innan alla sprids för sommaren. Recepten blev väldigt lyckade och gruppen åt med god aptit och maten räckte även till medhavda "doggybags". Behöver du bufféinspiration? Ta del av [recepten](#)!

"Lövbiter med pommes" och "Panerad rödspätta med remouladsås"

Den som reser längs vägarna i vårt land vet att utbudet av mat på vägkrogarna inte varierar särskilt mycket från norr till söder. Det är i stort sett samma meny oavsett var man befinner sig. Behöver det vara så? Visst vore det roligt att få testa en lokal specialitet när man är på genomresa? Vad finns det för olika matinriktningar i olika delar av landet? Har du någon speciell favorit?

Dala-maten har vi lite koll på eftersom vi tillbringar en del tid i landskapet.

Falukorven känns mera svensk än dalamässig. Men korven har sitt ursprung i oxarna, vars hud behövdes vid framställningen av rep som användes i Falu Koppargruva och man tillverkade korv av köttet som blev "över". Välj Falukorv med hög kötthalt. Falukorv är en av få korvar som är namnskyddad och som måste tillverkas enligt produktspecifikationen för att få kallas Falukorv. Sedan 2001 är Falukorv godkänd av EU-Kommissionen som Garanterat Traditionell Specialitet.

Gustafskorv eller hästkorv är klassiker att njuta av på en bit Vikabröd. Korven innehåller 80 % hästkött, späck av gris, salt och kryddor. Jag vet inte om närheten till Romme Travbana har något med tillgången på råvaror att göra ...

Karelius heter ett litet slakteri i Lima, söder om Sälen. De tillverkar bl a "**Brattburgare**" som innehåller det kött som de har tillgång till just för stunden. Brattburgare kan innehålla älg och björn, men också nöt och gris när det inte är jaktsäsong.



Mickes ugnsbakade lax med hemgjord Teriyaki-sås. Recept [här](#).



Trevlig sommar! Lova att du testar någon riktigt lokal maträtt dit du styr din kosa i sommar. Hör gärna av dig med en liten rapport!

Många hälsningar

[Maj Östberg Rundquist](#)

[GreppaLivet](#) - Gör det enkelt och roligt att leva sunt!



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](#) 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](#)

