

Bengt

Från: Maj Östberg Rundquist [maj@greppalivet.nu@mail274.us2.mcsv.net] för Maj Östberg Rundquist [maj@greppalivet.nu]

Skickat: den 2 augusti 2010 10:14

Till: Bengt

Ämne: GreppaLivet nyhetsbrev augusti

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



Gör det enkelt och roligt att leva

sunt.

GreppaLivet nyhetsbrev nr 8-2010, augusti

Augusti

Ny favorit i köket!

Under sommarens ledighet brukar jag alltid testa nya recept och nya prylar.

När det stått "rivet skal av en citron" i recept tidigare har jag snabbt bläddrat vidare eller lagat rätten utan citron. Men NU har jag fått en ny favorit! Manicken ser ut som på bilden och med den kan man tillverka de finaste citrusstrimlor. Så nu har jag riven citrus i det mesta vare sig det behövs eller inte ...

Visst kan man använda ett rivjärn, men det mesta av rivet hamnar ju i järnet ...

Välj ekologiska frukter om du ska använda skalet!

Ovanlig produkt i frysen!

Jag brukar alltid besöka mataffärer där jag är - i Sverige eller utomlands. Det är intressant att se vilka produkter som finns och ibland hittar jag något ovanligt eller spännande.

På Coop i Trysil, Norge, finns det fruset blod! "Matblod" stod det på förpackningen och jag stannade till för att kolla att jag läste rätt. Jovisst, förpackningen innehöll blod från "svin och storfe" (=nötkreatur). Det fanns också ett recept på blodplättar på förpackningen. Kostade 30,90 NOK för 500 gram. Finns det "matblod" att köpa i Sverige också?



Trevlig ost-bekantskap!

Ostarnas värld är gigantiskt stor! I sommar har jag fastnat för en riktigt trevlig och smakrik kittost från byn Langres i Champgnedistriktet. Osten vänds inte under lagringen och därför bildas en fördjupning på ovansidan. Den som vill lyxa ordentligt kan droppa några droppar champagne i fördjupningen som får absorberas av osten ...

Osten, som ligger i en liten spånask passar även bra som en "gå-bort-present" i stället för en blomma - kanske tillsammans med en liten flaska champagne?

"Lurad av laxen"

Jag fick en trevlig sommarpresent av en samarbetspartner - ett Pocketogram. Ur det rika urvalet böcker att välja på valde jag "Lurad av laxen" av Marit Paulsen.

Boken innehåller många "sanningar" - både sådana som jag håller med om helt och fullt, men också sådana som jag känner att jag måste ta reda på mera om för att kunna ta ställning till.

En sådan sanning som serveras i boken är att ekologisk odling bara är till för oss i den "rika, vita världen". Ekologisk odling ger mycket lägre skördar jämfört med konventionell odling. Om alla odlar ekologiskt räcker inte maten till alla på vår jord. Är det verkligen så? Jag lovar att ta reda på mera ...

Njut av bären

Nu dignar trädgårdarna av värdefulla bär. Ät dem färska så mycket som möjligt, frysa in, men "förstör" dem inte med socker!

Hela bär tar stor plats i frysen. Ett knep är att låta dem "smälta" i en kastrull med lite vatten och sedan frysa in bärmassan som sedan kan användas som sylt.

Släng inte maten!

Enligt olika undersökningar slänger varje svensk i genomsnitt 100 kilo mat per år och butiker kasserar tonvis med mat när "bäst-



före"-datum närmar sig. Det är ett stort slöseri på alla nivåer!

Vad gör du med dina rester? Maila dina bästa knep till [mig](#) - så lovar jag att sammanställa en liten "Restkokbok".

"Sockerdetektivens kokbok" finns att ladda hem i pdf-format. Vill du ha den? [Hör av dig!](#)

Må så gott!

Tänd ett ljus och njut av augustimörkret.

Många hälsingar

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.



Restkokboken



Betongljusstake - ett alster från en av mina senaste passioner: Att gjuta i betong.

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.

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](#)

MailChimp