

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



Gör det enkelt och roligt att leva sunt.

GreppaLivet nyhetsbrev nr 5-2011, maj.

Sköna Maj är här! Men än så länge har det inte varit speciellt skönt med bistra vindar och låga temperaturer!

Trots att vårvärmen lyser med sin frånvaro växer det och frodas i naturen. Så här års är nässlorna som allra bäst! Se till att fylla på dina förråd av vitaminer och mineraler – både genom att äta (och njuta) direkt och att samla i ladorna (frysen) för kommande behov. Jag brukar köpa torkad nässla ibland, för jag har aldrig lyckats torka nässla själv som blivit bra.



Nässla kryllar av vitaminer och mineraler. Plocka nässlorna på skyddad plats där det inte finns bilar eller annat som sprider föroreningar.

I tidigare nyhetsbrev har jag tipsat om goda recept på nässlor. I min "Sockerdetektivens kokbok" finns några recept och några recept finns på hemsidan. [Beställ](#) gärna "Sockerdetektivens kokbok" (pdf). Nässelplättar brukar bli en höjddare!

I år vill jag puffa för att äta nässlan rå – inspirerad av mina gröna drinkar som jag gjorde i höstas. Att försöka äta så närodlad och svensk mat som möjligt gör att jag har valt svenska ingredienser i stället för de traditionella pestoingredienserna olivolja, parmesanost och pinjenötter. Receptet nedan på nässelpesto blev riktigt lyckat! Vid närmare eftertanke kunde jag ha använt hasselnötter i stället för mandel/valnötter, men det får bli nästa gång!

Nässelpesto

5 dl nyplockade, späda nässlor (skölj noga och krama ur det mesta vattnet i ett hushållspapper).

1 dl rapsolja

1 dl riven Västerbottenost

1 dl mandel/valnötter/hasselnötter

Smaksätt med lite flingsalt

Finfördela osten och nötterna. Jag använde en mixerkanne. Blanda detta med de färska nässlorna. Jag använde en mixerstav. Smaksätt med lite flingsalt. Används som smaksättning som vanlig pesto, bred ut på snittar, eller ...



Transfetter förbjuds i Sverige

Äntligen följer vi efter Danmark, som förbjöd transfetterna redan 2003 och USA som haft transfettförbud länge. Det främsta säljargumentet som restauranger i USA hade när jag var där 2007 var stora skyltar med budskapet "We are transfat free". Efter alla larm som varit under årens lopp verkar det som om många produkter som tidigare innehållit transfett är borta eller så är fettkvaliteten ändrad.

Var misstänksam när du går igenom innehållsdeklarationerna och finner "härdat" fett, "delvis härdat" fett, "hydrogenerat" eller "delvis hydrogenerat" fett. Här kan det fortfarande finnas transfett. Produkter som ofta innehåller transfett är sådana som har lång hållbarhet, t ex färdiga kakor, kex, påssåser och -soppor.



Mera fett ...

Fett- och sockerskatt debatteras i media just nu. Sockerskatt tror jag skulle vara bra, men jag är tveksam till en fettskatt. Om skatten ska sättas efter matvarors fetthalt så blir naturliga fetter, som innehåller hög halt fett, skattebelastade. Naturliga fetter är smör, kallpressade oljor, nötter och frön. Vinnare blir margariner med låg fetthalt (onaturligt och hårt bearbetat fett).

Sökes: Växthus!

Ett av mina gamla intressen har väckts till liv igen, tack vare den utbildning i måltidsekologi som jag går vid universitetet i Örebro. I sommar ska jag odla många spännande växter på

landet och därför önskar jag mig ett växthus, ca 5 kvadratmeter stort, helst med glas och till en rimlig kostnad. Har du ett växthus över? Känner du någon har tröttnat och som vill bli av med sitt växthus – hör av dig!

Må så gott! Njut av våren, snart är den här igen ...

Många hälsningar

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

Tidigare nyhetsbrev finns [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 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](#) << Test Email Address >> from this list. **Avbeställ nyhetsbrevet.**

Our mailing address is:
KvalitetsCentrum AB
Langelandsgatan 46
Kista, Kista S 16443

[Add us to your address book](#)

Copyright (C) 2011 KvalitetsCentrum AB All rights reserved.

[Forward](#) this email to a friend. **Tipsa en vän om nyhetsbrevet.**
[Update your profile](#)

