

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



Gör det enkelt och roligt att leva sunt.

GreppaLivet nyhetsbrev nr 6-2011, augusti.

Augusti!

Sommarfrukost! Vad är väl mera sommar än naturell yoghurt (Arlas ekologiska, fullfeta) med solvarma smultron och en näve nötter & frön, en fullkornsmacka med smör och ost, ett gott grönt te och en kopp kaffe som avslutning ute på terrassen? Vi har sågat ner flera träd på landet och när solen kan nå ner till marken sprider smultronen sig. I år har vi kunnat skörda flera liter av dessa små och aromatiska bär.

Snabba blad

I sommar har jag odlat asiatiska gröna blad och de växer fort, fort och kan skördas efter ca tre veckor. De är goda att äta i en sallad och man kan även göra en grön smoothie av dem (som jag gjorde av det mesta i höstas, om någon kommer ihåg ...). Jag har testat pak choi, tatsoi och mizuna och alla kan jag rekommendera! Pak choi och tatsoi påminner om varandra med lite rundade, "köttiga" blad och mizuna har flikiga och lite kryddiga blad. Den här typen av växt ska man sätta lite av och sätta nytt vartefter för vips så har plantorna börjat blomma ... och då är inte bladen lika spröda och goda längre.



Ett annat blad som jag tror blir användbart är bladmangold. Det är en gammal mangoldsort som jag fått via föreningen SESAM, som har som mål att bevara den mångfald som finns bland gamla köksväxter och andra nyttoväxter. Via SESAM har jag också fått frön av "Linnés tagetes" – som utvecklats till en mäktig, ca 60 cm hög buske med vackra brun/gula blommor som bin och humlor gillar!



Mera mat

I sommar har jag haft möjlighet att studera matlivet på Island som turist. Mycket lamm – som blir fantastiskt gott när djuren får gå fritt och beta på lavafälten där det nästan bara växer timjan – en hel del fisk och skaldjur, men också mycket mat som importerats, precis som här hemma.

Häst finns på menyn. I Sverige tror jag inte att man serverar häst helt öppet utan den finns i smyg, dold som oxfilé och entrecote.



Valbiff ska man inte äta – det är bättre att jaga val med kameran. Men, jag har smakat valbiff – en liten bit – vi delade på ett spett några av mina resekamrater och jag. Köttet av vikval var nästan svart, väldigt kompakt och ganska seeeeegt. Det gick åt mycket smör för att kunna tugga och svälja det.



Det är både lätt och svårt att förstå isländskan. Vissa ord förstår man direkt, medan andra kan man inte ens med största fantasi översätta ...



Nästa gång jag kommer till Island ska jag försöka få laga mat i någon av de kokande källorna.

Text på förpackningar

Jag brukar säga att den mest intressanta texten på en matförpackning är den som är skriven med det allra minsta typsnittet. Enligt lag ska texten på förpackningar vara tydlig och läsbar. Det finns många leverantörer som inte lever upp till den lagen! Pytteliten text, ljus text på ljus botten, otydligt tryck är några exempel. Men ... det finns goda exempel också. Änglamarks ekologiska fiskprodukter har väldigt tydlig märkning, som också beskriver hur fisket gått till (torsk som är fiskad med krok och lina – för att undvika bifångst), på varje förpackning finns angivet var fisken är fångad och fisken i varje förpackning är också spårbar. Bra!



Nytt Vikabröd

Vi brukar bara äta Vikabröd när vi är i Dalarna, men nu har vi gjort ett undantag ... Gamla, anrika, handgräddade Vikabrödet har kommit i en ny version med surdeg och korn som jag inte kunde motstå när jag såg det i en butik. Det var gott och sprött och passar säkert alldeles utmärkt till kommande kräftor. Jag vet inte om det är en "limited edition" eller om det är en nyhet i sortimentet.

45-50 kg socker

Det är årsransonen som de flesta i Sverige äter. En intervju med mig i början av sommaren resulterade i artikeln "Det dolda sockret finns överallt" i Barometern. Journalisten gjorde en ny lite annorlunda jämförelse, där han räknade ut hur hög en stapel blir om man staplar sockerbitar motsvarande 50 kg på varandra. Gissa hur hög? Jo, 168 meter! Att jämföra med Kaknästornet som är 155 meter högt. Läs artikeln här:

<http://www.greppalivet.nu/press/press.htm>

Sommartårta

Jag avslutar denna gång med en sommartårta, som jag bakade till en av mina namnsdagar. Den blev söt-seg, lite ljusbrun i färgen och väldigt god.



Vispa 2 äggvitor med 1 krm vinäger och 1 matsked honung i taget (totalt 3 matskedar) tills det blir en fast smet som sitter fast i bunken om den vänds upp och ner. Grädda i 125 grader varm ugn i ca 1 timme tills marängen lossnar från bakplåtspapperet. Bred vispad grädde över och strössla över färska bär. Receptet blir en liten tårta som räcker till 2 personer.

Må så gott!

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 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](#)

