



Prova gärna att laga Marie-Louise Eklöfs ogräspesto medan örterna ännu är spåda och goda att använda i matlagningen eller att torka eller frysa för vinterns behov.

Marie-Louise Eklöfs ogräspesto

3 dl spåda blad av nässla, kirskål eller vitplister
1 krm socker alt 1/2 tsd honung (kan uteslutas)
3/4 dl valnötter alt. Skållad sötmandel
2 vitlöksklyftor
1/2 krm svartpeppar
1 dl parmesan ost eller annan lagrad ost
1 dl olivolja
örtsalt efter smak
ev 1/2 - 1 dl vatten

Kör allt utom salt och vatten i en matberedare, till en tjock smet. Späd eventuellt med vatten och salt efter tycke och smak. Avnjutes till pasta eller på ugnsgriillat ciabata bröd. Kan förvaras i kylskåp några dagar.

Att tänka på vid OGRÄSSKÖRD

- Försäkra dig med hjälp av en örtbok eller flora, om att det är rätt växt du plockar.
- Plocka minst 100 meter från bilväg.
- Plocka spåda blad, vilka är godast.
- Har du ett bra plockställe kan du skörda två till tre gånger där under säsong.
- Plocka i plastpåsar som sedan läggs i kylskåpet eller tillagas direkt.
- Du kan förvara plockat ogräs i plastpåse i kylen cirka en vecka.
- Du kan förvälla ditt ogräs och frysa.

Föreningen Kärngårdar

Kärngårdsföreningen, ideellt, partipolitiskt och religiöst obunden, är ett nätverk av gårdar i Sverige och övriga världen med den gemensamma symbolen nötkärnan. Nötkärnan ska symbolisera kärnan, ett levande system, som innehåller början till nästa generations liv, skyddat av sitt skal mot yttre kriser. En kärngård är ett levande system där människors överlevnadsvilja, kunskaper och praktiska förberedelser bidrar till att minska sårbarheten.

Kärngårdsföreningens visioner är att skapa ett tätt nätverk av kärngårdar så att de kan

- minska vardagens sårbarhet genom den trygghet som ligger i "öppenhet, varsamhet och framsynthet".
- Minska motsättningarna mellan stad och land och locka till bosättning på en levande landsbygd.

- Genom närproduktion minska vårt behov av transporter

- Bygga upp en bärkraftig försörjning på landsbygden.

- Bygga upp en kunskap om villkoren för ökad självbärgning genom arbetsinsatser på kärngårdar.

- Visa hur frivillig enkelhet kan ge oss kvaliteter i tillvaron som vi idag saknar. Frivillig enkelhet är dessutom en solidarisk akt gentemot världens fattiga länder.

- Ge kärngårdarnas förvaltare söd och utbildning så att de kan fortsätta bygga sina gårdar till starka och effektiva framtidsförsäkringar.

Vill du veta mer om Föreningen Kärngårdars verksamhet kan du kontakta dess vice ordförande Anna Horn tel o fax 08-85 88 70.

Grattis Erik Östbye - 80 år

Erik Östbye, en av världshistoriens största och ännu aktiva idrottsmän fyllde 80 år den 25 januari. Vital och piggt och fortfarande springande och tävlande. Erik föddes i Norge. Vid 20 års ålder var Erik och lyssnade på den store "hälsoprofeten" Are Waerland och blev mycket påverkad av dennes kostlära och hälsoråd. Erik anammade den nya livsstilen och fick snart ordning på sina tarm- och matsmältningsbesvär. Krafter och kondition ökade och löpningen gick bättre.

Framgångarna kom och hans namn blev känt vida kring liksom hans vegetariska livsstil och Göteborgshuorn var snabbt framme och döpte

den grönsaksätande, löpande SJ-mannen till "Grönsaksexpressen".

1959 blev han svensk mästare på tiden 2.32.00. Därefter följde en otrolig mängd segrar. Han dominerade nästan totalt landsvägslöpdandet i Sverige. Den ende som sprängde sig före Erik någon gång var Evert Nyberg. Även han var vegetarian en tid. Erik blev även svensk mästare i maraton 1961, 1964 och 1965. Vid SM i Helsingborg 1961 blev han förste svensk under 2:20.

Eriks enorma framgångar som veterantlöpare är väl kända. Vi gratulerar
UR MARATONTIDNINGEN
KS

Tai Chi Akademien

Qigong i H2O utbildning



www.Qigong.nu
08-556 330 00

Alternativ till språkresan. Bli värdfamilj med YFU.

Att vara värdfamilj en sommar, termin eller läsår är ett fantastiskt sätt att lära känna ett nytt land, språk och kultur på hemmaplan.

YFU Youth For Understanding
08-650 50 25, info@yfu.a.se
www.yfu.org/se

