

Ta tillvara naturens alla gåvor!



Har du någon gång funderat på att själv plocka blad och örter, torka dem och senare använda som te? En del av dessa blad och örter kan även användas som läkeörter mot smärre krämpor. Men innan du sätter igång med plockningen ska du först gärna läsa om vilka du kan plocka och torka och dricka som ett ekologiskt och hälsosamt te under kalla höst- och vinterkvällar. Vilka växter du kan satsa på att plocka hittar du mera information om i det här numret som förutom temat livskvalitet även omfattar mat och motion.

En person som redan från barnsben fått växa upp med föräldrar som lärt henne att respektera och värdesätta användningen av högklassiga råvaror i matlagningen är Daniela Andersson i Ingå. Hennes passion för både matlagning och fotografering bidrog till att hon blev erbjuden att vara med i en arbetsgrupp i Ingå som planerade att ge ut lokalt anknutna recept i form av en kokbok med rubriken "Tack för maten

mamma!”. Boken nominerades senare i den tävling som allmänt brukar kallas kokböckernas

Oscarpris – Gourmand World Cookbook Awards – och där den även utsågs som vinnare i kategorin ”Nordic”. Kanske inspireras du samtidigt att laga något av de tre recepten som du som läsare får ta del av i artikeln.

Du har även möjlighet att följa med på en liten tripp till Annagården i Pensala där ägarna Ronny och Maria Nyman har som målsättning att kunna driva ett hållbart och regenerativt jordbruk. Paret är även öppna för nytänk och att kunna använda sig av ekologiska odlingsmetoder. I deras gårdbutik finns bland annat produkter från gårdens egen livsmedelsproduktion i form av kött, mjöl och honung. I höstas hade besökarna även möjlighet till självplock av gårdens hav av insådda blommor med bland annat solros och vallmo.

Pernilla Rosvik i Borgå lider sedan flera år tillbaka av den neuroimmunologiska sjukdomen ME/CFS som dränerar henne på energi i allt hon gör. Trots sin begränsade energi och att hon av FPA anses arbetsför, strävar hon alltid efter att se på sin livssituation med både förtröstan och glimten i ögat. Genom sin berättelse hoppas hon även kunna hjälpa och inspirera andra i motsvarande situation.

Missa inte heller att läsa om 104-åriga Gunnar Stolt som berättar delar ur sitt händelserika liv, bland annat om åren då han var inkallad i krig, minnen från sina arbetsår och utlandsresor som pensionär.

Mycket nöje!

Rosita Holtlund

redaktör