

## **Ekolivs Nyhetsbrev**

Nr 8. Tema: Vampyrer och Receptomania...

"At Your Defence med Extra allt för långläsning i sommar!"

Innehåll:

# Sommarsäsong!

# Nytt om varor i butiken

# Recept, sida 2-5: Tofutips, dressingtips, gör-ditt-eget-mineralvatten, kalla grillsallader, nyttigt fredagsmys, enkla pastarecept, RAW!, enkla soppor och stuvad vitkål.

# Hälsorecept och tips

# Tips till sommaragendan

### **Sommarsäsong!**

Rea inför sommaren: Bland annat Tranbärsmarmelad, Körsbärsmarmelad och Dinkelmjöl till nedsatt pris.

Till picknick eller strand:

Biozisch "sparkling" i smakerna lime, hallon, guarana, ingefära, 18 kr.

Öl (lättöl, alkoholfri) 23 kr.

Caipirinha (alkolfri), 25 kr.

Flädersaft 23 kr och Slånbärssaft 26 kr.

Apelsinjuice (1l), 38 kr. Från Italien på glasflaska, fräscht uppfriskande på eftermiddagen.

Sommarstängt: Ekolivs tar paus 3 juli - 2 augusti. Midsommarafton samt midsommardagen är butiken även stängd.

### **Nytt om varor i butiken**

Havssalt från Frankrike - Grovt, 27 kr o Fint 31 kr - skördat på lerbädd naturligt fritt från tungmetaller och bly..

Kryddor! Naturens eget apotek. Mald svartpeppar 24 kr, Oregano 24 kr, Basilika 25 kr, Mald Kanel 25 kr, Dill 24 kr

Lösviktsvaror!

Fibrer och Torra Proteinråvaror

- utan Bisfenol från konservernas lack som är inte gott (eller nyttigt som vi fått veta av Kemikalieinspektionen nyligen) !

Dessutom är det ju jämfört med köttätande och alla frys- och kyldiskar med energiresurser det slösar betydligt bättre ur miljösynpunkt att kunna äta torkat

protein. Man kan ju dessutom inte veta om det civiliserade samhället plötsligt drabbas av blackout och det kan vara av nöden att äta...

Köp på lösvikt hos oss istället..

Bovete 33 kr/kg, Russin (från Turkiet) 53,50 kr/kg, Mandelkärnor 163 kr/kg ,Gula Ärtor 24 kr/kg, Sesamfrön 56 kr/kg, Solroskärnor 43,50kr/kg, Röda linser 59kr/kg, Svarta bönor 38 kr/kg, Gröna Linser 43 kr/kg, Pumpakärnor 95 kr/kg, Quinoa 84 kr/kg, Kikärtor 44 kr/kg , Adukibönor 39,50 kr/kg, Sojabitar 106 kr/kg, Sojafärs 101kr/kg, Helt vete att malas i butik! 19kr/kg

**Snabba och Långsamma Kolhydrater!**

Söta aprikoser 37 kr , Torkade Tomater 26 kr , Tomatpuré 19 kr  
Lök, Vitlök, Rödlok, Potatis, Citroner i kilovikt.

**Protein och fett-produkter!**

Cocosmjölk 14 kr, Vegansk Salami 35 kr,  
Mozzarella 14 kr, Brieost 14 kr OlivTofu, Basilika -Tofu, Vit Tofu - ca 30 kr för samtliga , Rökt Tofu 40 kr, Sojakorv 51 kr Svart Oliv Pesto "Crema di Oleo Nere" 39 kr Grön Pesto "Pesto Verde" 32 kr, Röd Tomat-Pesto "Pesto Rosso" , 34 kr Grönmögelost , 31 kr

## **Veckans Enkla Mat-Recept med Våra Varor...**

1. Vit Tofu är gott att marinera skuret i bitar, blandas i glasburk med Citron eller Apelsin, Tomatpure, Vitlök , Olja, Kryddor - enkelt då det reder sig självt medan du gör annat! (gärna över natten..)

2. Enkla Dressingar med tex...

Havssalt (se ovan ), Honung från Åhus 68 kr, Fransk senap 23 kr, Olja , Äppelcidervinäger 34 kr eller Vitvinsvinäger 39 kr och Vitlök förstås, kanske hackade Valnötskärnor 34 kr

3. Gör ditt eget mineralvatten!

Dricker man mycket vätskedrivande som kaffe och te och dessutom svettas mer nu när värmen kommer förlorar man mkt vattenlösliga salter och mineraler. Blanda ditt eget mineralvatten i en glasflaska med en liten nypa Havssalt eller mineralrikt salt och en halv pressad Citron(pressa halvan upp o ner så får du inte med kärnorna utan lite av citronoljan Limonene i skalet) Ställ den i solen så dunstar en del av det tillsatta klorret och ev. bakterier dör. "Solis" kallas denna vattenreningsmetod som används i u-länder för att rena vatten genom att lägga det på taket i PET -flaskor. Men eftersom dessa flaskor innehåller Bisfenol som varje bildad samhällsmedborgare nu vet är en gammal vattenflaska av glas att föredra. Metoden är uppfunnen av svenskar!

4. Kalla Grillsallader !

"Enkel Coleslaw"

Blanda en dressing på Senap, Vitlök, Ingefära, Citronskal, ev. lite Citronsaft och en klick Creme Fraiche i botten på skål och låt detta ta smak medan du river eller finskär Kål och Morot o rör sedan runt allt ordentligt i skålen. Salt o Peppar förstås. Passar till bönbiffar, vilt etc..

#### "Enklare Coleslaw"

En superenkel variant på grilltellbehör är annars att välja nån av våra Färdigsyrade grönsaker på glasburk - tex Morötter och Vitkål (36-46 kr) och skölj av under vatten, låt rinna av i durk eller sil och blanda sen med en klick Creme fraiche o smaka av med Salt o Peppar. Passar till grillat kött, ost, vilt .. Funkar också bra att göra samma sak med Koreanska Kimchin (46 kr) som då blir pikant kombo med tex grillad fisk el skaldjur och sojasubstitut...

Varm potatiskompott eller som kall Potatissallad dagen efter!

Fräs Potatis, Äpple eller Morot, ev. annan rotsak, Lök skuret i centimetersbitar i en större klick smör. Salta lite på och rör runt hela tiden så det inte bränns tills det blir al dente! Sedan i med en klick Creme Fraiche och valfria Kryddor...

Passar till vilt, bönbiffar etc. Ät direkt eller som potatissallad dagen...

#### " Råkostsallad "

Finskuren fänkål, riven morot, citron, lite citronskal, senap, havssalt, olivolja och blanda..

Passar till fisk, skaldjur, sojamarinerad vit tofu etc.

#### " Enkel pizzasallad" - gör susen för magen

Ta ett litet Vitkålshuvud och använd osthyvel så får du finfina tunna strimlor med en enklare metod än kniv. Salta med fint salt och låt dra 20 min så den tappar vätska och blir mjuk. Blanda sen ned Vitvinsvinäger, Peppar, och mycket god Olivolja.

#### 5. Nyttigt "Fredagsmys"...

"Morot med Olivcreme" Skär morötter i stavar och doppa i Svart Olivcreme blandat med Filmjök avrunnen i melittafilter så det får gräddfilmskonsistens (se ovan)... nyttigt goodis!

#### "Scoutbanan" – en klassiker...

Kan göras i ugn eller micro. Skär en skåra i Banan och fyll med önskade Chokladbitar. Försök sluta till bananen lite igen. Värm i ugn direkt på tallrik tills den blir mjuk och chokladen rinnig men luta den lite mot kanten på tallriken så chokladen inte rinner ut! – servera med kall glass och njut!

"Varmt Knäckebröd" (Saltå har vi för ca 40 riksdaler) bred med bärsylt och toppa med Grönmögeost (tex Wanåsost) Värm sedan i ugn tills osten smält...

#### 6. Enkla Pastarecept...

"Enkel Pastasås" - Röda linser fräses råa snabbt i Smör med Morot och Lök. Häll på en burk Krossade fina Tomater från Italien och låt koka några minuter. Addera under tiden Vitlök, Salt Svartpeppar, lite Creme fraiche att runda av med - enkel pastasås!

"Enkel pasta" -

Koka Penne eller Tagliatelle. Servera med Grön pesto, Grönmögeost smulad över, hackade valnötter, lite Olivolja..

Enkel "pasta rouge"- bra extra solskydd med hela paletten av antioxidanter... Koka pasta och under tiden du kokar upp vattnet så kan du hacka Tomater (eller ta en burk hackade tomater) o lägg i en stor kastrull, tillsatt riven Vitlök, Basilika (torkad funkar men lägg den med vätskan från tomaterna först), Svartpeppar, Havssalt, mycket Olivolja, lite Honung o Soja kanske o låt gosa till sig tills pastan är klar - då häller du den het och avrunnen direkt i den stora kastrullen o rör runt - lägg på lock nån minut till servering och servera direkt! Servera med riven ost tex parmesan eller Västerbottensost.. Multo Bene !! (för så lite ansträngning...) Såsen går också bra att spara i glasburk i kylan så marineras de rivna morötterna ännu godare. Servera med lite rödvin(innehåller melatonin) så har du hela paletten av solskydds-antioxidanter och blir mer säkert brun...

"Pasta Orange" - Morotpasta! 1 pers.

Använd potatisskalare och dra breda "pastasträngar" a la Tagliatelle av en borstad Morot till lämplig mängd för en portion. Koka upp saltat vatten och släng i "pastan" nån minut. Häll av när den är "al dente" och häll på lite olivolja och pressa en halv Vitlök och pudra med Svartpeppar. Rör runt ordentligt och låt dra någon minut under lock på eftervärme. Klart för servering!

Mycket nyttigt och miljövänligt med närodlade och icke-förädlade kolhydrater jämfört med vanlig pasta. Dessutom innebär mindre processad och förädlad mat att mindre energi använts och mer mineraler och antioxidanter bevaras för kroppen att ta upp och tillgodogöra sig. Färgen är ju också väldigt rolig för barn...

7. RAW !

" Linssalladen som lagar sig själv "

Ta en begagnad rengjord glasburk och fyll den till hälften med Gröna linser och fyll på med kallt vatten . Låt stå i vatten över natten eller dagen så de sväller upp o blir "knackisch". Skjölj och låt rinna av ordentligt. Marinera sedan i Olivolja, Soja, Citron, rödlök, vitlök, salt, peppar...

8. Enkla soppor!

"Enkel köttig rotfruktssoppa som smakar mineraliskt av skånsk Moder Jord"

Koka upp en Buljongtärning med rätt mängd vatten i stor gryta med en hel stor oskalad ekologisk Potatis, Några borstade Rotsaker i stora dela. Fyll på med vatten eftersom när det kokar bort. När potatis o rotsaker är genomkokta så kan du gå loss med potatismosaren i soppan så att du får ett soppigt mos och alla färger o smaker blandas men fortfarande relativt grovt jfirt med att mixa det, så

att varje enskild smak kan kännas i en tugga. Men om man inte som jag gillar att tugga på potatisskal kan man plocka upp dessa när soppan är klar. Servera med en klick Creme Fraiche som smaksatts med tex Grönmögelost eller senap.

”Vitlökssoppa mot förkylning o blodsugare”

Fräs 8-10 klyftor i lite smör/olja några minuter håll på en burk Tomatkross och ev. lite Buljong samt Peppar - låt koka ihop men inte för länge så bevaras viktiga egenskaper! eller mixa den direkt med handmixer och runda av med lite Creme Fraiche...

Knäcke med Grönmögelost - Gott att låta Grönmögelost på en bit Saltå knäckebröd i ugnen o äta till soppa!

9. SlowCarb - tillbehör till wokgrönsaker, tofubiffar, viltköttbollar etc.

Stuvad vitkål !

Väldigt gott och enkelt istället för tex ris till tex. asiatisk mat. Skär Vitkål i ganska fina strimlor och låt fräsa i lite Smör

först och håll sedan på Mjök och låt puttra tills kålen är mjuk. Smaka av med salt och lite peppar. Servera med skuren chili-soja-korv eller sojamarinerad tofu eller marinerade kikärtor. Funkar att värma i micron!

### **Veckans Enkla Hälsorecept !**

Betakaroten från morötter, Lykopen från tomater, E-vitamin från Olivolja, - Rätt mat t.ex recepten på vissa pastasåser ovan ger alla viktiga mineraler, antioxidanter och vitaminer inför sommarens solbadande..

Havtorn (Vi säljer havtornsmarmelad, se ovan) innehåller omega-7 som stärker slemhinnorna och tex skyddar mot muntorrhet..

Vitlök och vampyrer -I äldre tider fick man lära sig i den gamla folktron att silverkors och vitlök skyddade mot vampyrer. Alla ni som minns er ungdoms Stephen King-romaner vet att det är så!

Fästingarna är sannerligen vår tid vampyrer och vitlök funkar än enligt forskning gjord på Svenska militärer. Denna grupp och andra som är "ute på fältet" är ju extra utsatta för dessa små vampyrer som fungerar som smittspridare mellan djurvärlden och människovärlden. Vill du inte ha din katts märkliga infektioner så är det bäst att skydda sig! Borreliabakterien som fästingarna sprider har dessutom kopplats till utvecklandet av tidiga demenssjukdomar tex Alzheimer. Man har tom hittat Borreliabakterier och delar av Borrelia-DNA i hjärnor hos demenssjuka - så kallat metagenom dvs mänskligt gen-material förändrat av virus och andra bakterier. (Ref: Sök publikationer av tex Judith Miklossy via [www.pubmed.gov](http://www.pubmed.gov) ) Så för att försvara vår hälsa och våra hjärnor i sommar - ät vitlök! Men tro ändå inte att du går säker mot dessa vampyrer utan plocka de med pincett och dra rätt ut direkt (var uppmärksam o gå till doktorn om röd ring uppstår!) Hemlige undertecknade har själv varit sjuk pga dessa små gynnare och

det är ett h-e kan jag meddela eftersom burrelia som spritt sig är svårbehandlat. Det är tydligen doften av vitlök de reagerar på så kanske lite olja som fått smak av vitlök också kan ha effekt att smörja benen med. Rårivet funkar bäst enligt litteraturen för att få maximalt ut av de aktiva ämnena eller lagoma hela bitar av rå vitlök att svälja hela...

Bli kol/klimat - negativ!! Carbonnegative" är den nya enligt vissa ekoproducenter!

Lagra lite kol genom att skapa egna kolhydrater istället för att köpa kyllagrat, transporterat färdigt till affären...

Mycket klimatforskning numera pekar mot att de sk. "tröskeeffekterna" inom klimatsystemen är viktiga för att systemen inte ska förlora sin stabilitet och gå helt över styr där det blir svårare att göra nåt åt problemen. Dvs det du gör på marginalen har kanske större betydelse än du själv någonsin anar pga marginaleffekternas kumulativa kraft i det varje enskild medborgare/konsument gör i kombination med avgörande gränsvärden. Kanske är det just DU som gör skillnaden - "en fjärils vingslag" (se Kaosteori ) eller "kvinnor visar bröstet och skapar jordbävningar" enligt Mulorna i Iran. Som ett ex...

Klimatkompensera själv! - Plantera butiksköpt Basilika, Rosmarin, Timjan ,vattna lite varje dag, eller ha dem ute på balkongen. Spraya med vitlöksvatten som ekologisk mögelbekämpare.

Själv inbillar mig att mina gasutsläpp från spisen kan kompenseras av mina planterade storväxta örter i köket. Efter en månad i planterad kruka har de rotat sig och kan börja skördas. Se till så de inte torkar ut så vattna lite varje dag om de står i varmt fönster, men överdränk de inte helt! I boken Majas Klimatmat (som vi förstås säljer!) finns det utförligt beskrivet hur man planterar och skördar sina egna köksväxter.

Vi säljer nu Alfalfagroddar 22 kr, som lätt kan "odlas" i en gammal glasburk med silduk över eller i groddningsbukar som kan köpas i vissa hälsokost och på nätet. Sen glömmer du inte att skölja av dem två gånger per dag under några dagars tid till de växt till sig . Väldigt roligt för mindre barn att titta på dag för dag eftersom de växer så fort..

## **Hey Princess!**

Sov gott som en Prins/Prinsessa på Lavendel -psykologisk vetenskap visar att färgerna Grönt, Blått är de mest lugnande och därför lämpliga i sovrum. Lavendeldoft har visat sig vara den mest avslappnande doften enligt samma sköna vetenskap. Så helst bör man alltså sova på ett grönlila lavendelfält under blå himmel för att verkligen sova gott. Men att skapa illusionen i sitt eget sovrum och lura hjärnan räcker långt. Själv är denna lilla anonyma undertecknade Pricipessa av Lavendel helt betingad på denna doft och somnar som Törnrosa på beställning...

## **Boktipset! Ni na na ...**

"Vegetarisk Husmanskost" - 140 kr  
Liten o behändig i blädderblock kommer denna handbok...

## **Tips till sommaragendan**

"Fresh Food Festival" i Danmark  
Andra Raw Food Festivalen i Danmark 2-4 Juli.  
<http://freshfoodfestival.com>

Kurs i Självläkningslära 5-7 juli  
Hur man på naturlig väg, utan mediciner, återvinner hälsan genom att lära om livsprocesserna och dess förutsättningar...  
<http://www.self-healing.se>

Nordic Climate Action Camp, 14-20 juli i Skåne  
- linking our struggles for climate, food, autonomous spaces, equality, self-governance etc; supporting and strengthening each other and taking collective action.  
<http://nordiccamp.org/>

Omställning för klimaträttvisa - Sommarläger 2-8 augusti utanför Uppsala  
"Välkommet till Sveriges stora klimatläger 2010! Det kommer bli en vecka då intressanta föredrag och givande workshops blandas med bra musik, kanske ett svalkande bad och peppande aktioner."  
<http://klimatlager.wordpress.com/>

## **En God och Fortsatt Grön Sommar!**

önskar  
Ekolivs med vänner

Besök oss gärna i butiken Ronnebygatan 1, Malmö  
tisd - fred 13-19 lör 12-18 sön 12 - 15 måndagar stängt

Sommarstängt: 3 juli - 2 augusti

[ekolivs.se](http://ekolivs.se)  
facebook: [facebook.com/group.php?gid=132707556078](https://facebook.com/group.php?gid=132707556078)