

Pressemeddelelse fra FruGrøn, 23.11.13



Spis Langeland - Medicinske planter til aftensmaden

1

Hvordan er det lige vores spisevaner har udviklet sig gennem tiderne? Og bliver langelændere sundere, mindre syge, rigere og måske også "klogere" af at spise lokalproduceret mad med medicinplanter til aftensmad?

I min barndom i Tullebølle lærte jeg om økologisk produktion af fødevarer af min farfar. Han hed Martin¹ og havde have, drivhus, gris, høns, duer og et "tisserør" på gårdspladsen. Han anvendte naturgødning og brugte fritid og krop til havearbejdet i stedet for de hurtigvirkende pesticider der anvendes i dag. Og han havde gode koner, der sørgede for, at maden blev tilberedt på den bedste og mest økonomiske måde. Deres mad var uden tilsætningsstoffer og pesticidrester og fyldt med de gode sekundære næringsstoffer.

Efter mange år på Sjælland, vender jeg tilbage og ser Langeland med nye briller². I min karriere har jeg arbejdet professionelt med sundhed, ernæring og miljø³. Nu arbejder jeg som idemager i mit firma FruGrøn.dk. Jeg glæder mig til at holde oplæg om hvordan vi sammen kan spise Langeland.

Og jeg giver roser til de mange aktive personer, der har stået bag oprettelsen af [Medicinhaverne i Tranekær](#).

Det kan være med til at sætte "fut" i Langeland.

På de følgende sider er aftenens indhold mere beskrevet

Hej Anne Grete Rasmussen, FruGrøn.dk fra Sorø

¹ Jeg er født (1951) og opvokset i Tullebølle, og min farfar var Malermester Martin Rasmussen. Min mormor og morfar havde også egen have med stor produktion. De havde Tatol-forretning på Bygaden

² Vi har købt et fritidshus på Langeland, Slotsmeden 72 i Tranekær

³ Link til [mit CV](#)

Pressemeddelelse fra FruGrøn, 23.11.13



I mit foredrag tirsdag den 26. november 2013 kl.19 kommer jeg ind på det sundhedsmæssige og det klimamæssige ved at dyrke og spise friske planter og frugter. Jeg tager udgangspunkt i den kost der blev spist af Frederik (1907) Martin (1960) og Bent Burg (2013). På 100 år har vores kost ændret sig fra at være naturlig fremstillet lokalt til være industrimad, der er produceret med store tilskud af gødning og pesticider, varme og kølebehandlet på fabrikker og transporteret tusindevis af kilometer. For at bøde på industrimadens manglende indhold af de sekundære næringsstoffer spiser vi så tonsvis af naturmedicin. Det er koncenterer af naturens medicinplanter.

Der er enighed om, at vi skal have proteiner, gode fedtstoffer og vitaminer for at bevare sundheden, men de stoffer som anvendes medicinsk i planterne kan ofte også være forebyggende og helbredende for sundheden.

De sekundære næringsstoffer er de stoffer, som giver smag, duft eller farve til planter og dyr. De kaldes også antioxidanter, forsvarsstoffer eller fx "kræfthæmmere". De er med til at holde balance eller samspillet i naturen og har evner til at hæmme og stimulere forskellige processer i naturen.

Antioxidanter som A,C og E-vitamin er der opstillet anbefalet dosis for, mens der ikke er anbefalinger for de mange andre "forsvarsstoffer" i vores fødevarer. Man kan måle indholdet af disse sekundære næringsstoffer, og der gives eksempler på de planter der er rigtig gode for sundheden. I mit foredrag er der eksempler på frugt og grønt, der er nemt at dyrke på Langeland enten i egne haver, på gartnerier eller i naturen. Et lille fif er, at der er flest. Hvorfor ikke spise dem til aftensmaden fremfor at bruge penge på at købe dem på piller? På min hjemmeside www.FruGrøn.dk vil der være at læse om hvilke bær og planter, der har stort indhold af sekundære næringsstoffer.



Pressemeddelelse fra FruGrøn, 23.11.13

Er de urter vi dyrker i haven sundere end dem der ligger i supermarkedets fryserer? Jeg er projektleder på et projekt [SPIS SORØ - vildt og lokalt](#). Det går ud på, at vi skal prøve at spise mere af de lokale fødevarer og alt det man kan finde i søerne og den vilde natur. Det vil være sundt at spise flere fasaner, kaniner, harer og måske også krager. Og fiskene fra vores søer (Sandart, Aborre og ål). Grønsager, frugt og krydderier skal vi hente hos lokalproducenter, i haverne eller i den vilde natur.

I projektet holder jeg foredrag om hvorledes vi i private haver, institutioner m.v. kan plante flere sunde planter. Har udarbejdet en liste over 10 meget sunde planter, som ikke kræver meget arbejde at dyrke.

På Langeland findes der også masser af sunde bær og planter, som kunne udnyttes både lokalt og kommercielt. Der helt gratis medicin.

Kunne Langeland blive en selvforsynende ø, hvor turister stormede til for at spise lokale medicinplanter og vilde dyr fra skoven. Tranekær er kendt for de store lækre valnødder og spiselige kastanjer, og der er masser af andre gode fødevarer der produceres på Langeland.

I mit Fritidshus i Tranekær har jeg i efteråret samlet 40 kg af de flotte store valnødder vi har haven. Valnødder er helt i top med hensyn til fedtsyresammensætning, antal af sekundære næringsstoffer og kulinarisk. Derudover er det en stor klimagevinst at plante store træer, der optager CO₂. [Se videoklip](#)

Jeg medtager smagsprøver og opskrifter på bl.a. Boghvedegrød med sukkerristede valnødder og morgenfruer. Hvorfor købe Movizin, som Bent Burg reklamerer for?. Der er fremstillet af boghvede, ingefær og morgenfruer, som vi sagtens selv kan dyrke i haven.

Boghvede er god ernæringsmæssig, da den er rig på aminosyren Lysin, calcium, jern, kalium, magnesium, kisel og fluor. Er letfordøjelig i kogt tilstand. (rating ernæring/medicin - 3/3). Medicinsk anvendes bladene, da de er rige på bladene på RUTIN. Et er en bioflavonoid, der har gode medicinske egenskaber. Det styrker blodkar. Anvendes undertiden til behandling af sygdomme som hæmorider og generel indre blødninger. I et sundt individ, kan det fungere



Pressemeddelelse fra FruGrøn, 23.11.13

som et forebyggende middel til at standse blå mærker og hæmoragisk slagtilfælde, der skyldes sprængte blodkar i hjernen. Kilde: PFAF.org og Klininikmedicinsk.com



4

Venligst Anne Grete Rasmussen, FruGrøn fra Sorø. [Se Pressefoto](#)
Telefon: 2065 2065 og 5783 5046

Spis Langeland - Medicinske planter til aftensmaden

Tranekær Beboerhus Tirsdag d. 26. nov. Kl. 19:00

Fru Grøn kommer og fortæller om sunde planter, som man selv kan dyrke og anvende i/til maden .

Arrangør: Medicinhaverne i Tranekær

Alle er velkomne

Gerne tilmelding på mail: Bjarnempetersen@gmail.com tlf. 24982992, helst et par dage før .