

**Friskhet med selvdyrking:**

# Grønnkål er klorofyllkongen



- Spirer på kjøkkenbenken
- Planter enkelt, gjødsles med gress
- Høstes fra juni til desember



*-til beste for mennesker og miljø*

# Livsstil i forandring



## Kjøkkenhagen inneholder alt du trenger for et riktig kosthold!

Se deg selv i din egen hage en vakker morgenstund, hvor friske og sunne bær, frukt og grønnsaker frister til et riktig kosthold.

Permadyrking, uten kunstgjødsel og giftsprøyting, trenger kun litt innsats på våren. Gress fra plener o.l. legges rundt plantene for ekstra næring og ugrassdemping. Deretter er det bare å glede seg med å høste din egen sunne mat, som holder deg frisk.

**Bondegårder med store jorder, traktorer, giftsprøyting og husdyrhold utnytter ca. 5% av arealets potensiale til menneskeføde. 95% går til kjøttproduksjon.**

En ny FN-rapport konstaterer at kjøttforbruket må reduseres drastisk og umiddelbart for å redde jordkloden fra klimaendringenes verste konsekvenser og skaffe mat nok til alle.

I følge rapporten står jordbruket for nesten 20% av de globale utslippene av drivhusgasser. Kjøtt- og meieriproduksjon står for 70% av verdens forbruk av ferskvann og fiskefangst, og båndlegger 38% av verdens jordbruksareal.

# Klorofyllkongen - blodrenseren



## Grønnkål er viktig for kroppens syre/base-balanse

**Grønnkål** er lite kjent i Norge, men blir satt stor pris på i andre land. Grønnkåls vakre form og farve er bare en refleks på dens indre, som blir videreperfektert av vinterfrosten.

Grønnkål er den eneste “greenfood” som virker varmende, derfor kjærkomment for alle som spiser rawfood om vinteren. Men grønnkåls viktigste egenskap er at den er klorofyll-kongen blant alle grønnsaker! Det er så viktig for blodets oksygenopptak og derved avgjørende for kroppens syre/base-balanse.

De mørkegrønne, krusede bladene inneholder også indole-3 carbinol, viktig både for immunforsvaret og hormonbal-

ansen mot bryst- og prostatakreft. Den er også rik på lutein og zeaxanthin som styrker netthinnen og motvirker stær, som eldre ofte lider av.

Grønnkål inneholder også store mengder A, C og K-vitaminer og mer kalsium enn noen annen plante. I tillegg masse magnesium og jern, pluss Omega 3 og 6 fettsyrer. Dessuten: Mer proteiner enn helmelk og yoghurt!

# Grønnskål, en gjenoppdaget superfood



## Fakta om grønnskålen:

|                       |                                                             |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>1. Navn:</b>       | Brassica oleracea, tilhører korsblomstfamilien.             |
| <b>2. Klorofyll:</b>  | Mer enn noen annen grønnsak, blodrensende.                  |
| <b>3. Protein:</b>    | Mer enn i helmelk og yoghurt, bygger cellene.               |
| <b>4. Fettsyrer:</b>  | Omega 3 og 6 samt silisium.                                 |
| <b>5. Kalk:</b>       | 10 ganger mer enn i kjøtt. Mer lettopptagelig enn fra melk. |
| <b>6. Magnesium:</b>  | Sink og kalium. Viktig bl.a. for hud, hår og fruktbarhet.   |
| <b>7. Vitaminer:</b>  | A, B og C, samt lutein og zeaxanthin, styrker netthinnen.   |
| <b>8. Indole 3:</b>   | Motvirker hormonforårsaket bryst- og prostatakreft.         |
| <b>9. Carbinol:</b>   | Styrker immunforsvaret, minsker PMS-problemer.              |
| <b>10. Voksested:</b> | Helst solrikt, og god jord, ikke for tørt.                  |
| <b>11. Høstes:</b>    | Bladene plukkes fra juni til jul, også etter frost.         |

# Grønncål vokser villig som ugress



## Plantes solrikt, gjerne rett i plenen.

- 1. Frøene sås:** I små potter, settes i vinduskarmen ca. 14. april (eller kjøp planter).
- 2. Utplantes:** Enkeltvis med pottejorden rundt seg, etter 17. mai.
- 3. Plantebed:** Hvor som helst det er mye sol, god jord og litt fuktig.
- 4. Planteavstand:** Ca. 60 cm. Radavstand ca. 80 cm. Hvis plen 1,5 - 2 m.
- 5. Plenplanting:** Løs jord ca. 20 x 20 cm. rundt planten som vannes.
- 6. Gjødsling:** Avklippet gress i tykt lag rundt planten, 3-4 ganger fra vår til høst
- 7. Ugressdemping:** Avklippet gress er den perfekte løsningen.
- 8. Høsting:** Enkeltblader tas etter 14 dager og videre frem til jul. Spises rå.
- 9. Fin å fryse:** Bladene skylles og pakkes i plastposer.
- 10. Enkel bruk:** Knus de frosne bladene rett i blenderen for puré.
- 11.**

**Enkel å dyrke, kan høstes i 6 mnd., også etter frost, fin å fryse.**

# Grønnskål i salaten, grønnpuré eller chips



## Grønnskål kan benyttes i supersunn baserett

### Grønnpuré som hovedrett

Blender med litt vann, riv opp grønnskål, persille, broccoli, brennesle, løvetann og rotfruktblader. Frø og nøtter, spiorer, agurk og avocado. Knopper fra gran og bjørk, rogn og lønn om våren.

Bruk fantasien, unngå blanding av grønnsaker og frukt.

Kan oppbevares kjølig i inntil 12 timer.

### Lag sunne chips for familien

1. Velg din egen favoritt “dip-saus”.

2. Riv passende biter av grønnskålbladene opp i en stor bolle og bland sausen godt inn i bladene.

3. Legg bitene ut på bakepapir, sett i en dehydrator for tørking i ca. 40°C i 12-15 timer til sprø (eller i bakeovn).

Dette kan bli favoritten for både store og små!

# Verdens enkleste og sunneste kosthold



## Et sunt kosthold dekkes helt av grønnsaker og frukt

### 1. Morgenstund

-Godt vann, 3-4 glass lunkent, er en rensende start.

-Moden, økologisk frukt og bær spises kun om morgenen, ca. 15% av all mat. Unngå frukt hvis du har candida.

-Grønndrink med hvete-  
gress-pulver, ris eller hamp-  
protein, nypepulver mm.

### 2. Lunsj blir frokosten

-Müsli lages av knust havre, linfrø, solsikkefrø mm. Spirer i tangflak med forskjellige godsaker: Gulrot, selleristang mm.

-Rent, basisk vann, 1-3 liter daglig, drikkes 1 t. før eller 2 t. etter et måltid. Helst ikke på kvelden.

### 3. Middag tidlig på kvelden

-Grønnpuré som hovedrett, evt. müsli i tillegg for flere kalorier.

-Spirer i tangflak med hvitløk, agurk og avocado mm.

-Sørg for ro og god tid til tygging. Spis deg bare halvmett.

-Rårevete rotfrukter er kjempegodt.

**Alfalfa og mungbønnespirer** er sunnhet hele året:

Bløtlegg ca. 1/3 l. i 1 døgn. Skylls daglig og settes mørkt dag 2 og 3. Fordeles på spirebrett, skylls daglig, settes lyst dag 4-5-6. Lagres kjølig inntil 1 uke.

### Litt kokt mat vinterstid

-Hirse med 4 ganger så meget vann. Oppkok og trekker i minst 1/2 time. God og nærende, barna elsker den.

-Brun ris eller bønner, bløtlegges, kokes ca. 15. min. Trekker i 1 time.

**Spis først når selv den enkleste mat smaker herlig.**

# Vegetarkost er best!



## Vi er skapt for plantekost

Våre tenner og fordøyelse er likt med de fleste plantespisere.

### **Frukt og grønnsaker, korn, bønner og nøtter**

Økologisk dyrket inneholder de alt vi trenger.

Med rent, basisk vann får du det perfekte kosthold.

For å hjelpe tyggingen gjør en blender en god jobb.

Derved unngås ødeleggende og tidkrevende varmebehandling.  
Spiredyrking er lekende enkelt og gir oss supertilskudd av både  
vitaminer og mineraler.

### **Vegetarkost øker raskt over hele verden!**

Albert Einstein: "Vegetarkost vil virke positivt på menneskets  
temperament og fremtidige skjebne".

Vegetarkost uten sukker, melk og gluten, gir friskhet både  
fysisk og psykisk for barn og voksne.

Kostholdet bør bli en hobby som stadig perfektioneres.

Din mat skal være din medisin, sa Hippocrates.



OSO MILJØFOND

[www.osoecofond.com](http://www.osoecofond.com)

*-til beste for mennesker og miljø*

[r@osoecofond.com](mailto:r@osoecofond.com)