

PETERS ÖRTAGÅRDS- KURS 1

**PLOCKA OCH ODLA VÄXTER
FÖR MAT OCH MEDICIN
DEL 1: INTRODUKTION**





Peter Wilhelmssons Örtagårdskurs 1: Plocka & Odlar Växter för Mat & Medicin, Del 1

Många traditionella örtmediciner används även som krydda i mat, som t ex vitlök, paprika, ingefära, basilika, koriander och kungsmymta.

Primitiva/Paleo-stammar, samt många hälsosamma samhällen (Blue Zones-grupper, t ex som de i Ikaria och Okinawa), äter rikligt med växter.

En måltid hos naturfolk kan bestå av 30-50 växter och näringskällor varje dag.

Moderna människor äter endast 10-20 olika födoämnen dagligen, där det är sällsynt med vilda växter och kryddväxter i maträtter.

Det finns över 50,000 olika fyto-kemikalier / fytonäringsämnen i växtriket. Bara några tusen har studerats ordentligt för sin effekt på djur och människor.

Många av våra topp 500 traditionella örter innehåller både näringsrika ämnen och även fyto-kemikalier som har både en preventiv funktion och är läkande för kroppen. Några exempel av fytonäringsämnen: allicin som bildas från vitlök, Epigallokatekingallat (ECGC) från grönte, färgpigment från växter, tex alfakaroten och betakaroten (röd-orange), lycopen (röd) och antocyaniner (lila).



Nyckel till bättre hälsa: Mångfald, variation och intag av vilda växter och kryddor

Använd flera växter både som mat och medicin. Även om det är i små mängder, som att krydda maten mer med kryddväxter, så gör detta skillnad. Blanda i flera vilda växter i salladen, i wokgrönsaker, soppor, med mera. Även 5-10% av innehållet kan vara tillräckligt.

Smakerna i växter har olika egenskaper:

Beska växter
(matsmältningsbefrämjande och renande bittermedel): åbrodd, malört, älggräs, maskrot, kummin.

Salthaltiga (näringsrika växter): alger, selleri.

Heta växter (stimulerande): cayenne, ingefära.





Söta växter (matsmältnings lugnande):
anis, fänkål, stevia.

Sura (C-vitaminrik immunstärkande):
ängsyra, havtorn, lingon.

Sträv (blodcirkulationbefrämjande och svett drivande):
cayenne, svartpeppar, nejlika, vitlök.

