

Referat

MKIWC Sommarmöte på HOTELL GÄSSLINGEN i Skanör tisdagen 2 juli 2024 kl. 13.00.

President Margareta Hedendahl hälsade alla välkomna och gladdes åt att till mötet kom ett 40-tal gäster från många olika klubbar. Glädjen var stor bland de närvarande att ses igen på sommarmötet. En varm vänskap kändes i lokalen.

Dagens program var ""Mat och hälsa" med Bo Hagström. Bo Hagström är känd från TV.

Han hade en serie program på SVT söndagar åren 2002-2009 som hette "Solens mat".

Programmet var mycket omtyckt. Han anser att mat är en njutning. Programmet

Handlar om mat i Italien. För TV-serien kuskade han runt på landsbygden i norra Italien

Och sökte matlokaler, som drevs av enkla människor, med gamla traditioner. "Det är viktigt

med egen odlade produkter – ej industruellt behandlade – för hälsan". "Mat och hälsa" är ett

gammalt tänkande sedan långt bakåt i tiden. Mat är också tema för samverkan hos kvinnorna

Italien. De samverkar och tillverkar och säljer lokala produkter, skördar, gör vin och säljer vinet.

Bondens lokala tillverkade vin är alltid av bättre kvalitet än Systembolagets vin.

Bo Hagström talade om hur nyttig kryddan Gurkmeja är för hälsan. Främst är det roten,

Som skall rivas, då finns näringsämnen som kvar som bas och kan användas som medicin.

Som avslutning talade han om oliver och olivoljor. Olivoljan är nyttig och viktig pga att den har omättat fett. Man bör ta en matsked olja var morgon. Det är bra att veta hur oliverna skördas

I olika länder. Oliven innehåller nyttiga ämnen, som går förlorade vid fel skörd. I Spanien skakas

De ner på marken under trädet och skadas. Näring läcker ut. I Italien plockas de för hand och har näringen kvar och stoppas i pressen direkt. Bästa kvalitet på olja är X-tra Virgin oljan.

Den toskanska oljan är bäst: ex: Grappolini. Spansk och grekisk olja har inte samma kvalitet.

INFO: Programmet "Solens mat" kan ses på SVT play.

På Google www.godaitalien finns mer.

BOK; Bo Hagström "Solens hälsa: laga mat med olivolja och må bra." 2013

Vid pennan

Agneta Abelson