



# Slow Food® Gästrikland

## ***Kära Slow Food vänner!***

Den 16 juli 2022 avgick Carlo Petrini som president för Slow Food International och Edie Mukiibi blev organisationens nya.

Carlo Petrini har valt att arbeta politiskt i det italienska partiet Democratic Party.



Edie Mukiibi, en ung ugandisk, deltidsläroassistent vid markvetenskapsavdelningen vid Makerere University i Uganda. Han har koordinerat ett humant projekt som heter Developing Innovations in school cultivation. Han gillar att arbeta med barn, särskilt inom utbildning, jordbruk och bosättning eller mänskliga rättigheter. Han arbetar med barnen i utsatta skolor och samhällen på landsbygden så att de kan odla mat på sin outnyttjade mark så att de kan producera bra, ren och rättvis mat för att komplettera sitt näringsintag och öka sin kunskapsnivå gällande jordbruk, näringslära och smaker (sensorisk utbildning). Projektet är ett Slow Food projekt. Edie har idag en Mastersexamen i Markvetenskap.

Den 6 september är det dags för vår årliga skördemarknad. Vi har hittills 14 deltagare och vi hoppas på någon/några till. Sprid gärna information om marknaden. Du hittar en bifogad jpg med mailet som brevet sänds i.

Till vår stora glädje har vi lyckats få saffran från det afghanska kvinnokoopertivet även i år. Vi kommer att sälja det bl a på marknaden, men har du inte möjlighet att besöka oss där är det bara att beställa av oss via mail. 1 gr ekologisk saffran 100:-.



## ***Taste of Africa 8 juli***

För första gången bjuder vi in till ett evenemang mitt i sommaren för dem som är hemma. Inte kunde vi tro att vi skulle bli så många, 22 stycken. Vi fick besök från våra kamrater från Slow Food Uppsala, Karin och Anders från Ängslyckan och våra egna. Nolan stod som väntat och tog glatt emot oss. Vi blev serverade ett underbart fruktfat som smakade tropiskt. Därefter var det gruppindelning med receptblad och instruktioner. En och annan regnskur och rejäl åska påverkade varken energin eller humöret. God tid att samtala, laga mat och äta vällagad mat. Efter fem timmars samvaro mitt ute i ingenmansland vände vi alla hem nöjda och mätta. Härlig dag. Tack alla.



## ***Kräftfest den 17 augusti***

Den traditionella kräftsivan på Nyöstertorp blev som vanligt en härlig fest med Anne-Majs västerbottenpaj, mycket goda kräftor med tillbehör, nykryddade snapsar, sång, samtal och glada skratt. Även i år var vädergudarna med oss om det så inte var lika varmt som förra året, men helt njutbart. Så mysigt. Tack alla!



## ***Konstinstallation vid Gavlehov: Grannar och Medborgare***

Ibland händer verkligen trevliga saker i Gävle. Det första som man ser när man kommer till spåren och grillplats vid Gavlehov baksida är alla vackra blommor. Cikoria, klöver, blåeld mm en blommande äng och om man lyfter blicken finns plötsligt 21 äppelträd! Projektet är en samverkan mellan Stora Sätterskolan, Prolympia och Stigslundsskolan. Eleverna och naturligtvis vi andra motionärer ska kunna njuta av ett gott äpple efter träning.

## ***Höstens kommande aktiviteter:***

6 september "Skördemarknad"

19 september "Tomatmat" **Till den här kvällen skulle det vara roligt om du letar rätt på ditt älsklingsrecept på en tomaträtt, lagar och bjuder på.**

## **8 saker du inte visste om tomater och mer får du veta den 19 september!**

Visst är det nyttigt med grönsaker - men hur nyttigt? Att just den lilla röda tomaten skulle vara så hälsosam för våra kroppar kanske du inte visste? Här är 8 härliga fakta om tomater.

1. Ju rödare en tomat är desto mer lykopen innehåller den. Lykopenen sitter precis under skalet på tomaten och ger den dess röda färg. Så ju mer lykopen - desto rödare är tomaten.
2. Tomater och tomatprodukter innehåller mest lykopen av alla livsmedel. Andra livsmedel med lykopen är exempelvis nypon, blodgrape, aprikoser, vattenmelon, paprika, gojibär och papaya.
3. Undvik ljusa eller gula tomater som fått mogna under transporten. Välj i första hand ekologiska tomater - de har oftast fått mogna på plantan och har de högsta halterna av lykopen.
4. De små körsbärstomaterna innehåller mer lykopen än de stora tomaterna. Analyser gjorda av docent Siamak Haghdooost vid Stockholms universitet, visar att vissa svenska sorter avcoctailtomater innehåller fyra gånger så mycket lykopen som en vanlig standardtomat.
5. En kopp körsbärstomater ger ca 2 gram fibrer, vilket är bra för tarmarna.
6. Tomater är inte bara fullproppade med lykopen, utan innehåller även lutein, betakaroten och antioxidanter som har visat sig skydda ögonen från åldersrelaterade sjukdomar.
7. Tomater innehåller även folsyra. Folsyra förhindrar överskott av ämnet homocystein. (Homocystein stör produktionen av kroppen serotonin, dopamin och noradrenalin som reglerar sömn och humör).
8. Tomatjuice, ketchup och krossade tomater innehåller mer lykopen än färska tomater. Mängden lykopen ökar nämligen vid upphettning och mixning av tomaterna.

Varför är lykopen så bra för kroppen?

Mycket forskning pågår kring tomater och ämnet lykopen. Man har sett positiva effekter mot allt från bröstcancer till prostatacancer, hjärt & kärlsjukdomar, enligt docent Siamak Haghdooost vid Stockholms universitet.

Även en stor kostundersökning har gjorts vid universiteten i Bristol, Cambridge och Oxford där 18.000 män i åldern mellan 50-69 år deltog. Resultaten var häpnadsväckande då man kommit fram till om man äter minst 150 g tomater om dagen minskar risken att utveckla prostatacancer med hela en femtedel. Forskarna tror att det är den höga halten lykopen som är hemligheten. Så fritt fram för tomatpuré, krossade tomater, tomatjuice och ketchup!

Inga internationella nyheter denna gång.



Styrelsen Slow Food Gästrikland

