

# LIVING POWER

## Nyhetsbrev december 2010

**ALLT FÖR HÄLSAN**  
**12-14 NOV 2010**  
**STOCKHOLMSMÄSSAN**



Sveriges största  
hälsomässa.

*I detta nyhetsbrev kommer vi visa lite från Älvsjömässan, "Allt för hälsan", som vi deltog i och där vi hade en monter.*

*Mässan varade i 3 dagar och på fredagen bjöd vi på föreläsning/seminarium i en session mitt på dagen och senare på kvällen tillredning av levande föda vid "kokpunkten" där alla fick tillfälle att både se, lyssna samt smaka.*

*Vi hade många intresserade besökare i vår monter och samtidigt som vi bjöd på vetegrässaft från både vårt produktsortiment, (som ni kan hitta i vår webbshop på hemsidan) och färskpressad på plats, olika levande tårter, godis mm så efterfrågades det recept på dessa. Vi kommer att publicera några recept i detta nyhetsbrev och tips hur man lyckas med groddning och odling av vetegräs.*

*Det kom många frågor om vi har någon kursverksamhet och det finns nu en kursplan utlagd under aktuellt på vår hemsida. Utöver det som lagts ut kan vi givetvis sy ihop ett kurstillfälle vid något annat datum eller plats om så önskas.*

*I vår monter fanns möjlighet till hälsokonsultation där vi utförde irisdiagnostik, blodanalys och rådgivning. När ni kommer till vår verksamhet i Falköping så kan ni få en fullständig hälsogenomgång, analys samt ordination till bättre hälsa.*



# LIVING POWER



*På mässan visade vi boken "You are what you eat" som skrevs redan 1819. Boken köptes av Annelis pappa 1952 och har funnits i familjens ägo sedan dess.*

*På bilden ser vi Annelis, (mitten) som visar boken för Olof och Anna Skipper.*

*Anna Skipper har en TV serie med samma namn men kände inte till att denna bok fanns, och att kunskapen var etablerad redan i tidigt 1800 tal.*

*Vi är vad vi äter...*





*Här är vår monter och på bilden finns jag och min man och vår yngste son som assisterade oss en stund på lördagen med att pressa vetegrässoft.*



## Bovetegröt

4 pers

5 dl groddat bovete

1 dl blötlagda mandlar 6-8 blötlagda valnötter

1 äpple i bitar

1 päron i bitar

1 dl blötlagda russin

4 blötlagda aprikoser

Mixa alltsammans till grynig eller önskad konsistens . vid behov späd med vatten eller russin vattnet

Servera med kanel äpple mandelmjolk eller saften av russin, aprikos, dadel eller liknande

## **Bovetegröt 1 portion**

1 dl bovetekärnor som blötlagts över natt

2 ½ dl rejuvelac eller vatten

3 blötlaga aprikoser eller ½ dl russin eller 3-4 blötlagda dadlar eller ½ banan eller ½ päron osv

Mixa

Servera med kanel, honung, små äpple bitar, melon osv

## **Bovete välling 1 liter**

4 dl bovete som groddats

20 aprikoser

Blötläggning vatten från aprikoserna

Rjuvelac

Mixa bovete med aprikosvattnet och lite rejuvelac. Tillsätt aprikoser och mixa. Försök hålla en välling konsistens. Servera med blötlagda russin, bär och äpple eller päronbitar samt lite kanel.



## Frukostförslag

### Äpple och sesamfrukost

½ dl sesam  
½ dl russin + blötlägningsvatten av russin  
äpple  
ev ½ banan (för en kraftigare frukost)

Blötlägg sesam och russin kvällen innan.  
Mixa sesam med russinens blötlägningsvatten, rejuvelac eller vatten.  
Tillsätt russin, ev banan.  
Servera över äppelbitar.

### Nyponsoppa 1 liter

1 stort äpple med skal  
7-8 fikon  
blötlägningsvatten + ½-¾ liter rejuvelac eller vatten  
4 msk nyponpulver

Blötlägg fikon över natten.  
Mixa äpple, fikon med blötlägningsvatten + rejuvelac eller vatten.  
Tillsätt nyponpulveroch mixa soppan slät.  
Servera med sesamgrädde

### Sesamgrädde

Sesamfrö m skal (blötlägges över natt, gärna groddade 1 dygn  
Rejuvelac eller vatten  
Banan

Mixa sesam med rejuvelac eller vatten.  
Tillsätt ½-1 banan. Mixa grädden slät.

### Bovetegröt 1 person

1 dl blötlagda bovetekärnor (över natt)  
2 ½ dl rejuvelac eller vatten  
3 blötlagda aprikoser el. ½ dl russin el. 3-4 blötlagda dadlar el.  
½ banan el. ½ päron  
Mixa.  
Servera med kanel, honung, små äppelbitar, melon osv.

### Kornyohurt

korn/vete  
dadlar  
blötlägningsvatten (dadlar)  
rejuvelac  
bär

# LIVING POWER

## Odlingsbricka

För vetegräs, korn, bovete med skal och solrosfrö med skal.

### **Odling av vetegräs, bovete eller solrosskott:**

Lägg utsädet i blöt över natten.

Häll över vatten.

Låt fröna ligga för groddning i 2 dygn utan vatten.

Lägg ut 2-3 cm jord på odlingsbrickan. Jämna till.

Lägg ut det groddade utsädet i ett täckande skikt ovanpå jorden utan att trycka till.

Fukta jorden.

Lägg på en bricka som lock, tätt och mörkt.

Efter 3 dygn i mörker tar du av locket.

Fukta en gång per dag.

Gräset är färdigt för skörd när det blivit 10 cm högt, efter ytterligare 4 dygn. Du kan skörda tills det blir ca 18 cm långt.

För bästa resultat bör man använda minst två brickor i taget. En för groddning och en för användning som lock enl. punkt 7.

Du får upp till 60 g saft per 100 g gräs på något av följande sätt:

Pressning i vetegräspress.

Tugga på gräset så tillgodogör du dig saften. Spotta ut cellulosan som blir över.



Living Power Mössebergsparken 22 521 32 Falköping  
Telefon: 073-697 33 98 E-post Karta

LIVING POWER

## Näringen i levande föda

*Sammanställt av Gerd Berggren*

### Levande föda är vegetarisk kost som är

- Lättsmält
- Okokt
- Fri från mjölkprodukter
- Oftast fermedterad (mjölksyrejäst)
- Rik på enzymer och vitaminer, har protein, mineraler och fett i välbalanserad form
- Giftfritt odlad

### Väsentliga råvaror:

- Säd, mest helt vete
- Frön och dess groddar, t. ex alfalafa och sesam, bönor, t. ex. mungbönor
- Gröna växter, t. ex bovete- och solrosskott
- Grönsaker, främst ovanjords-, t. ex avocado, selleri, blomkål, perislja, dill, morötter, rödbetor, paprika, squash
- Nötter, t.ex. mandel och hasselnötter
- Färska frukter, t. ex vattenmelon, bananer, päron, plommon, äpplen
- Torkade frukter, t. ex katrinplommon, dadlar, fikon, aprikoser
- Bär, färska, torkade eller frysta, t. ex blåbär, hallon, jordgubbar, lingon
- Alger, t. ex Dulse, Nori
- Svamp, t. ex champinjoner
- Vildväxter, t. ex svinmålla, maskros, nässlor
- Örtkryddor, t. ex basilika, timjan, oregano, dill och persilja
- Sötningemedel; honung

### Drycker

- Rejuvelac (vetevatten)
- Färskpressade juicer av grönsaker, gröna växter och groddar eller juice av frukter

Odling och tillredning av råvarorna gör att kroppen mycket lätt smälter och snabbt upptar näringen.

### Tillredningsformer

Mixning, fermentering, torkning och pressning

### Näringens inverkan på kroppen

- Stöder uppbyggande processer i kroppen
- Stöder läkande processer i kroppen

- Verkar utrensande på gifter i kroppen
- Påtagligt energigivande

#### **Närings inverkan på sinnet**

- Klarare tankar
- Själslig harmoni och en upplevelse av samklang av naturen
- Ökad kreativetet
- Större tolerans och öppenhet
- Inre förståelse
- En upplevelse av inre ledning

Låt din sunda tanke bli din rika ledstjärna. Kom ihåg att det är inte födan i ditt liv som ger hälsa, det är din föda som verkligen räknas.