

Vårt nyhetsbrev gästas återkommande av frilansjournalister och skribenter. Anna Sjögren är kostekonom, konsult i kostfrågor samt frilansjournalist. Hon skriver också för *Allt om Mat och Laga Lätt*.

Trädgården som terapeut

Många hobbyodlare vittnar om den avkoppling de upplever när de får möjlighet att påta i jorden, se grödor gro och skörda. Men trädgården används även i professionella sammanhang för dem som behöver varva ner. Anna Sjögren berättar om Alnarpsmetoden.

Att försiktigt plocka och smaka på en solmogen tomat från den egna odlingen väcker känslor. Det hade förmodligen varit både billigare och mindre arbetsamt att köpa tomaterna i affären, men genom att följa plantan från frö tills det är dags att plocka de första frukterna skapas en känsla av sammanhang och glädje.

Det fenomenet har psykologer, läkare och landskapsarkitekter över hela världen tagit fasta på. Att arbeta i trädgården och vara ute i naturen kan nämligen bota sjukdomar. Metoden kallas trädgårds-terapi och är inget nytt och flumigt påfund för att lugna sönderstressade storstadsmänniskor – redan för drygt tvåtusen år sedan konstaterade Hippokrates, läkekonsstens fader, att naturen och dess klimat har en avgörande betydelse för god hälsa.

I USA och England används trädgårdsterapi bland annat för att rehabilitera personer som drabbats av stroke eller hjärtinfarkt. I Sverige arbetar man främst med stressrelaterade sjukdomar. Alnarpsmetoden som utvecklats vid Lantbruksuniversitetet i västra Skåne är den mest kända metoden. Till Alnarp kommer människor som lider av utmattningssyndrom och andra sjukdomar som hör samman med stress. Här tar man fram människans självläkande krafter, behandlingen vilar på vetenskaplig grund.

För det går att mäta vad som händer i kroppen när man vistas i

naturen. En tydlig effekt är att stresshormonerna minskar, vilket främjar kroppens förmåga att läka sjukdomar. När man umgås med växter påverkas även andning, puls och blodtryck på ett positivt sätt.

Arbetet i trädgården stimulerar flera sinnen och det ställer enkla och tydliga krav. Under tiden som man rensar ogräs kan man också tänka på annat, vilket visat sig vara värdefullt vid bearbetning av kriser. Pauserna är en annan viktig del av Alnarpsmetoden. Trädgårdsarbetet får inte bli ytterligare ett krav eller stressmoment, det måste få ta den tid det tar. På så sätt har trädgården något viktigt att berätta, den speglar nämligen takten för vår inre utveckling.

De personer som kommer till Alnarp har under flera år varit sjukskrivna på grund av utmattningssyndrom. Varje grupp består av åtta personer och terapin pågår i tolv veckor. Förutom trädgårdsarbete ingår avspänningsövningar, en speciell massageform som kallas rosentherapi samt bild- och symbolskapande. Vårdlaget består av läkare, psykolog, arbetsterapeut, sjukgymnast, trädgårdsmästare – och själva trädgården räknas också som en av terapeuterna i teamet.

Resultatet av behandlingen är tydligt. En stor andel av dem som spenderat en tid på Alnarp har lyckats återvända till arbetslivet.

Anna Sjögren FRILANSJOURNALIST

Du som bor i Stockholm eller Linköping och väntar leverans fredagen i vecka 25 blir inte utan bara för att det är mid-sommar. Du får din leverans torsdagen den 24 juni i stället.

LITE SVENSKT I LÅDORNA

Vi är glada över att denna vecka kunna lägga årets allra första svenska sallad i några av lådorna. Den, liksom en liten leverans rädisor kommer från Solmarka gård i Småland medan gurkorna kommer från Ödeshöj och Göran Hörberg. Nu hoppas vi snart ha tillräckligt med råvaror odlade i Sverige för att åter kunna erbjuda *Svenska lådan*. Håll utkik.

Vi vill tipsa dig som bor i radhus eller villa om att du bland våra Tilläggsprodukter hittar en frigolitlåda som skyddar mot såväl värme som kyla. Den rymmer en Ekolåda samt en kasse. Under Min prenumeration, Meddelande till chauffören kan du även ange var vi ska ställa lådan så den inte hamnar mitt i solen.

TILLFÄLLIGT UPPEHÅLL

Kommer du att vara bortrest under sommaren kan du göra ett leveransuppehåll i din prenumeration.

Allt du behöver göra är att logga in på vår hemsida och gå in på *Min prenumeration*. Längst till höger hittar du rubriken *Leveransuppehåll*, där klickar du in dig och kryssar sedan för de veckor då du inte vill ha någon låda – glöm inte att avsluta genom att klicka på *spara*.

När ikryssade veckor förflutit levereras din låda automatiskt som vanligt igen. Mer information kring leveranser och uppehåll i sommar hittar du i kalendarier på hemsidan.

FRANSK PISTOU

1 stor sats

5 körsbärstomater
ca 100 g spenat
1 vitlöksklyfta
4–5 dl neutral olja
1 kruka basilika
salt och svartpeppar

Skär tomaterna i klyftor och ta bort kärnorna. Mixa tomaterna, spenaten och vitlöken slätt i en mixer. Tillsätt olja i en tunn stråle under fortsatt mixning. Avsluta med att mixa i basilika och smaksätt med salt och peppar.

Pistoun går att förvara i ca 1 vecka i kylen och passar bra till mycket, t ex som dressing till salladen, till grillat kött och kyckling, till att dippa råa grönsaker i (t ex rädisor) och till pasta.

Tips rödbetor: Skala råa rödbetor och skär i mycket tunna skivor med en vass kniv eller en mandolin. Lägg skivorna i iskallt vatten tills de har blivit krispiga, ca 30 minuter. Lyft upp och låt rinna av på hushållspapper. Servera med olivolja, färskpressad citronsaft, salt och peppar eller dippa i pistoun i receptet ovan. Gott till grillat.

TRÄDGÅRDSSALLAD MED SOJAVINÄGRETT

4 portioner

1 liten vattenmelon
1 litet salladshuvud, rivna blad eller
1 litet kinakålshuvud, strimlat
80 g getost, smulad
salt och peppar
Sojavinägrett:
2 msk japansk soja
3 msk olivolja
2 msk vitvinsvinäger

Skala melonen och skär köttet i små tärningar. Blanda med sallad och getost i en skål.

Vispa ihop soja, olivolja och vinäger i en skål. Skeda vinägretten över salladen. Salta och peppra försiktigt.

LJUMMA PRIMÖRER MED YOGHURT- OCH SENAPSSÅS

4 portioner

200 g brytböner
1 knippe rädisor
200 g körsbärstomater, halverade
Yoghurt- och senapssås:
1 dl grekisk yoghurt
1 msk dijonsenap
2 msk söt-stark senap
1/2 vitlöksklyfta, riven
salt

Ansa bönorna och rädisorna, d v s skär bort ändarna.

Blanda yoghurt, senap och vitlök i en skål. Smaksätt med salt.

Koka upp saltat vatten i en kastrull. Lägg i bönorna och låt koka ca 5 minuter, de ska vara mjuka och lite kärna kvar. Låt rädisorna koka med de sista 30 sekunderna. Häll av vattnet och blanda bönorna och rädisorna med dressing. Avsluta med tomaterna.

Gott till exempelvis grillad fisk eller varmrökt lax.

Tips rädisor: Ersätt riven pepparrot med rivna rädisor till fisken och servera tillsammans med brynt smör smaksatt med vitlök. Akta fingertopparna!

SVARTGRILLAD PURJOLÖK MED PROVENSALSKT SMÖR

2 portioner

1 purjolök
Provensalskt smör:
2 msk smör
1 liten vitlöksklyfta, riven
1/2 msk finhackad färsk rosmarin
1 1/2 msk rödvinsvinäger
salt och svartpeppar

Skär bort den grövsta toppen på purjolöksblasten. Skölj noga bort jord. Rosta purjolöken hel på grillen, gärna under lock, tills den har blivit svart på ytan och mjuk rakt igenom. Ta bort det yttersta skalet och skär resten i grova bitar.

Bryn smöret i en kastrull. Smaksätt med vitlök, rosmarin, vinäger, salt och peppar. Skeda smöret över purjolöksbitarna.

KIMCHI

4–6 portioner

1 salladskålshuvud, finstrimlat
1 dl risvinäger
2 msk strösocker
1 chilifrukt, finhackad
1 bit färsk ingefära, finhackad
1/2 dl grovhackad koriander
1 msk salt

Lägg kålen i en skål. Rör i vinäger och socker, låt dra i ca 1 timme. Tillsätt chili, ingefära och koriander. Smaksätt med salt. Gott till exempelvis nygrillad kyckling.

Paul Svensson VECKANS GÄSTKOCK

VÅRA ODLARE DENNA VECKA:

Körsbärstomater: "Sweet Soleil", Frank de Koning, Tinte, Holland

Sallad: Solmarka gård, Vassmolösa

Purjolök: J de Ruyter, Meerlo, Holland

Rödbetor: Jean Claude Mataly, Medina-Sidonia, Spanien

Kinakål: Hans Eykelenburg, Holland

Spenat & Rädisor: Bigaard Økologisk Gartneri, Padborg, Danmark

Rädisor: Solmarka gård, Vassmolösa

Citron: Salamita, Barcellona, Italien

Gurka: Göran Hörberg, Ödeshög & Hamenlinck, Assenede, Holland

Brytböner: Egypten

Babyspenat: Ortobell Bio, Peschiera Borromeo, Italien

Morötter: Biofucino, Celano, Italien

Paprika: Hamenlinck, Assenede, Holland

Bananer: Horizontes Organicos, Azua, Dominikanska Republiken

Minivattenmelon: Angel Ramos, Nijar, Spanien

Äpplen: "Golden Delicious", Jack Stoop, Dronten, Holland & "Red Delicious", Eco-fruit, Allen, Argentina

Päron: "Abate", "Beurre Bosc", "Alexander Lucas", Agro Roca, Rio Negro, Argentina

Apelsiner: "Valencia", Mafa Organic, Kairo, Egypten

Kiwi: "Hayward", Natural Fruit, Aprilia