GRO*bladet*

Skellefteå trädgårdssällskap

för inspiration, fakta, tips och idéer

Nummer 2 2016

Styrelse

Ordförande
Gunilla Lundmark 0910-51548
Furubacksvägen 14 076-118 37 40
932 37 Ursviken
gunilla.ursviken@gmail.com

Vice ordförande
Ingrid Bredberg 0910-387 12
N. Stationsgatan 6 070-695 42 41
931 1 SKELLEFTEÅ
ingrid.bredberg.sw@gmail.com

Kassör
Anna Norström 070-3254269
Häckstigen 14
931 64 Skellefteå
annasallad@gmail.com

Sekreterare
Solweig Widmark-Andersson
Nyckelgatan 20 0910-39089
931 63 Skellefteå 070-371 89 49
solweig.wa@gmail.com

Ledamöter
Ulf Bodén 0910–514 26
Harrbäckssand 225 070-636 47 97
Ursviken 932 35
ulf.boden@hotmail.se

Beatrice Wiström 070-698 05 52
Gärdsmark 271
931 95 SKELFTEÅ
beawistrom@gmail.com

Inger Höglund 0910-157 08
Ö. Nygatan 138 070-246 83 75
931 35 Skellefteå
inger.hoglund@skelleftea.se

Hillevi Forsgren 070-664 18 50
Rosgatan 14
931 39 Skellefteå
hillevi.forsgren@gmail.com

Elisabet Wiklund 070-303 03 97
Griffelgatan 20
932 51 Bureå
lisa.wiklund62@gmail.com

GRObladets
Redaktionskommitté
Maritha Norlund
Aina Holmgren
Berit Markstedt
Karin Ekenstedt
Åsa Lindström, layout

Bidrag till GRObladet skickas till Maritha Norlund
marithanorlund@hotmail.com
070-283 95 37

Vi hoppas på trevliga bidrag

ORTSOMBUD
Eftersom vårt trädgårdssällskap har brett ut sig till fler orter så vore det trevligt om vi kan få förslag på personer som du tycker är lämpade som ortsombud.
Tipsa vår ordförande Gunilla

Sommarresan 2016 Lördagen 6 augusti

I år åker vi mot Umeå och stannar till i Sävar, Täfteå och Innertavle i olika privata trädgårdar. Sedan äter vi lunch vid havet på Kvarkenfisks restaurang, det finns annat än fisk att äta. Anmäl om du behöver någon specialkost till Gunilla Lundmark. Vi räknar med att köpa eftermiddagsfika på Smultronstället.

Anmäl dig innan 30/6 till resan genom att betala in kostnaden för resan 350kr på vårt konto pg 66713-9 och där skriva ditt namn i meddelanden. Vi larmar på hemsidan om resan blir fullbokad.
Vi åker med buss från Folketsparks parkering kl. 08.00 och beräknas vara tillbaka 18.00

Utgivningsplan för GRObladet 2016/17

Nr	sista manusdag	Utkommer
3/2016	8 september	ca vecka 40
1/2017	16 december	ca vecka 3

Annonspriser:	Helsida 500:-	Halvsida 300:-

Så roligt med allt som händer i naturen nu

Häromdagen kom Lovisa, min 6-åriga granne in till mig och sa: "Aina, har du sett att brännässlorna har kommit nu. De finns på eran gård och om du kommer så ska jag visa dig var de finns".
En sån härlig inbjudan kan åtminstone inte jag motstå, så vi gick tillsammans bakom hönshuset och där fanns de små grönlila plantorna. De var väldigt små, men nässlor var det och många var de. Lovisas kommentar var: "Det här är ett riktigt nässelställe" och det stämmer verkligen. Om tiden räcker till så ska jag försöka att ta tillvara mycket nässlor i år. Jag fick nyss veta att förr i tiden hässjade man nässlor för att ha året runt av denna nyttiga växt som snart väller över oss i vissa områden Dessutom fick jag veta att hönsen äter dem gärna torkade. Roligt att veta, för de ratar ju de färska.
Nu kommer ju den ena växten efter den andra och om vi är lika uppmärksamma som barnen så får vi många trevliga stunder ute i naturen.

Aina Holmgren

Bild: Flickr Mo

Årsmöte, Västerbottens läns trädgårdssällskap

Söndagen den 20 mars hölls VLT:s årsmöte i Lycksele oh härifrån Skellefteå var vi 4 personer som deltog där. Frågan under årsmötet var om VLT ska läggas ner eller inte men det slutliga beslutet tas vid ett senare tillfälle när lite mer undersökningar om för-och emot undersökts.

Åke Truedssons föredrag som handlade om resor i Sibirien och hans fascination över hur fantastiska folket var på att odla i alla lägen och vid alla tillfällen. Det viktigaste var sånt som var ätligt, men också en del blommor fanns för att glädja alla som gick förbi. Odling är tydligen viktigt för oss alla och jag önskar att fler kunde få möjlighet till det. Många områden på vår jord borde få fler odlingslotter i stället för oroshärdar.

Aina Holmgren

Trädgårdsmentorer

Glöm inte att det finns trädgårdsmentorer som du kan ringa och få goda råd av

Gun Dahlberg	313 64
Anita Hedlund-Nyström	72 63 85
Ann-Sofie Linder	351 95
Berith Lindström	179 45
Christina Kronqvist	70 17 19
Maritha Norlund	72 11 38

För att underlätta för de som delar ut GRObladet, är det bra om ni märker era postlådor med namn och nummer.

Tack på förhand!

KÅGE BLOMMOR

Hos oss hittar du:
Snittblommor & Krukväxter. Presenter & choklad
Vi löser in blomstercheckar från Euroflorist & Interflora
Blomsterförmedling Skellefteå - Kåge - Byske med egen budbil
Vi ordnar även kundkvällar där vi träffas och pysslar lite med vad säsongen har att erbjuda.

Intresserad?
Hör av er i butiken så bokar vi en kväll när ni vill komma.
Nu hittar ni oss i nya fräscha lokaler på Nygatan 1 i Kåge.
(Tillsammans med ICA och 5 rum)
0910-72 00 68
www.kageblommor.se

Öppna trädgårdar 2017

Fundera på om du skulle låta oss få ta del av din trädgård!

Den behöver inte vara perfekt.

Vi vill gärna ta del av dina idéer och erfarenheter på gott och ont

Vad är du intresserad av att lära dig mer om?

Inom trädgårdsområdet finns oändliga möjligheter. Varför inte om sommarblommor, perenna växter, buskar, träd, eller trädgårdsplanering,.
Gå samman i föreningen, grannar eller bland arbetskamrater och delge varandra trädgårdstips och starta en studiecirkel. Kontakta Vuxenskolan för hjälp och mer information 0910-85010 eller skelleftea@sv.se

Studieförbundet Vuxenskolan

OBS Några platser kvar till helgkursen: **Svetsa blomstöd och konst till din trädgård**
14-15/5, pris: 850 kr.

Årets Perenn, Liten kärleksört *Hylotelephium cauticola*

Härlig färgklick på hösten
En böljande kant på rabatten, snyggt överhäng på krukor och murar eller en blommande drapering över låga stenar. Det är några av de uppgifter liten kärleksört löser galant. Med nätt storlek, fin form och fräscht utseende hela säsongen passar Årets perenn 2016 perfekt i de mindre sammanhangen.

interflora fresh

Hos oss hittar Ni blommorna för både vardag och fest.

Snittblommor, krukväxter och självklart lokalt odlade sommarplantor.

Här kan du också förgylla buketten med god choklad, ett vackert doftljus eller något snyggt till hemmet.

Välkommen in!

Tel: 0910-109 93, Nygatan 52, 93130 Skellefteå

BERGLIDEN TRÄDGÅRD

SLOTTET

Välkommen

Till oss

På

Slottet

FINASTE SOMMARBLOMMORNA
FRÅN VÅRA EGNA ODLINGAR

- PERENNER
- TRÄD, BUSKAR
- TOMAT, GURKA, CHILI
- KRYDDOR M.M.

https://www.facebook.com/BerglidenTradgard/

GRÅBERGS PLANT

Mån-Tor 10-16 18-20
Fre, Lör, Sön 10-16

Sommarplantor
Krukväxter
Perenna
Buskar & träd

Erbjuder Hasselfors sortiment

HASSELFORS GARDEN

Fiber, mark och dammduk
Redskap
Trädgårdsprydnader

Återförsäljare Blomkvist Plantskola

Äppelträd
Kanada rosor
Blåbärsbuskar
Havtorn
Björnbär
Saskatoon mm

Vi finns även på Facebook!

Eva och Sören
Tel: 0910-588057
Mob: 070 311 28 56
Välkommen!

www.grabergsplant.se

Välkomna till Tjärn!

Här hittar ni ett stort sortiment av sommarblommor hos BURMANS HANDELSTRÄDGÅRD och hos S-E PRODUKTER hittar ni amplar, krukor,
spaljéer, trädgårdsdekorationer, presenter och massor med andra inredningsdetaljer.

TRÄDGÅRDSKVÄLL

LÖRDAGEN den 21/5

10 % rabatt på hela sortimentet (från klockan 15:00) hos både Burmans och S-E Produkter

Anders kommer att hålla ett föredrag om odling klockan 15:30 med efterföljande frågestund.

Elisabeth skickar med en liten present till alla som handlar för 300:-, eller mer.

Lilla Caféet kommer också att vara öppet och sälja kaffe med hembakat fika.

Varmt välkomna till en trädgårdskväll hos oss

BURMANS HANDELSTRÄDGÅRD, S-E PRODUKTER och LILLA CAFÉET

http://www.burmanshandelstradgard.se/

www.seprodukter.se

Program 2016

Ti 3 maj **Försäljning av samköpsprodukter Seminariet.**
kl.16–18 Välkomna! För priser: se annons i Grobladet

Fre 27maj 10-16 **Rosengårds plantmarknad**

Lör 28maj 10-15 **Rosengårds plantmarknad**

Lör 4 juni **Årets plantmarknad.** **Nordanå**
kl. 11-13 Alla medlemmar är välkomna att sälja plantor och annat som hör till trädgården

Ons 29 juni **Trädgårdssällskapens dag**
kl. 18-20 **Öppen Trädgård i Sjungande Dalen**
hos Lena Karlsson, Tenorvägen 19 och hos Eivor Nyström Tenorvägen 47

Sön 3 juli **1000-trädgårdar**. **Hela landet**
Följ länk på vår hemsida http://www.skellefteatradgardssallskap.se till http://www.tradgardsriket.se. Där finns information om vilka trädgårdar i din närhet som är med i år. I vår facebook-grupp för medlemmar kommer vi att tipsa om olika trädgårdar.

Sö 3 juli kl. 12 **Invigning av rabatten i Bonnstan**.
Vår flitiga studiecirkel har även i år gjort en plantering med speciellt tema, i år är temat Nordiskt ljus

Ons 20 juli **Öppen trädgård i Bergsbyn** hos
kl. 18 – 20 Stig Hedenström och Carina Broman, Bodgatan 6 och hos Torbjörn och Monica Degerström, Falmyrvägen 38.

Sön 31 juli **Öppen trädgård, Hjoggböle**
hos Carola Lidén, Hjoggböle 51

--

Lö 6 aug kl. 8-18 **Årets sommarresa går till södra länsdelen- strax norr om Umeå.**

Må 19 sept kl. 18 **Höstfest med soppa.** **Seminariet**
Se separat annons sid.

Må 25 sept Äpplets dag **Hela landet**
Följ länk på vår hemsida http://www.skellefteatradgardssallskap.se till www.appletsdag.se

Se sidan 24 för information om dina medlemsrabatter

Studieförbundet Vuxenskolan

Våra träffar är ett samarrangemang med Vuxenskolan

Plantmarknad

Lördag den 4 juni 11.00-13.00 Nordanå

Välkommen att både sälja och köpa plantor. Du som ska sälja plantor ställer upp dem timmen före försäljningen börjar.
Du kan sälja både perenner, sommarblommor och annat som hör trädgården till.
Var och en sköter sin egen försäljning.
Märk dina krukor med växtens namn och pris.
Du som är försäljare får köpa av de andra innan försäljningen börjar

Lotteri och försäljning av kvarvarande samköpsprodukter.
10% av din försäljning går till trädgårdssällskapet.

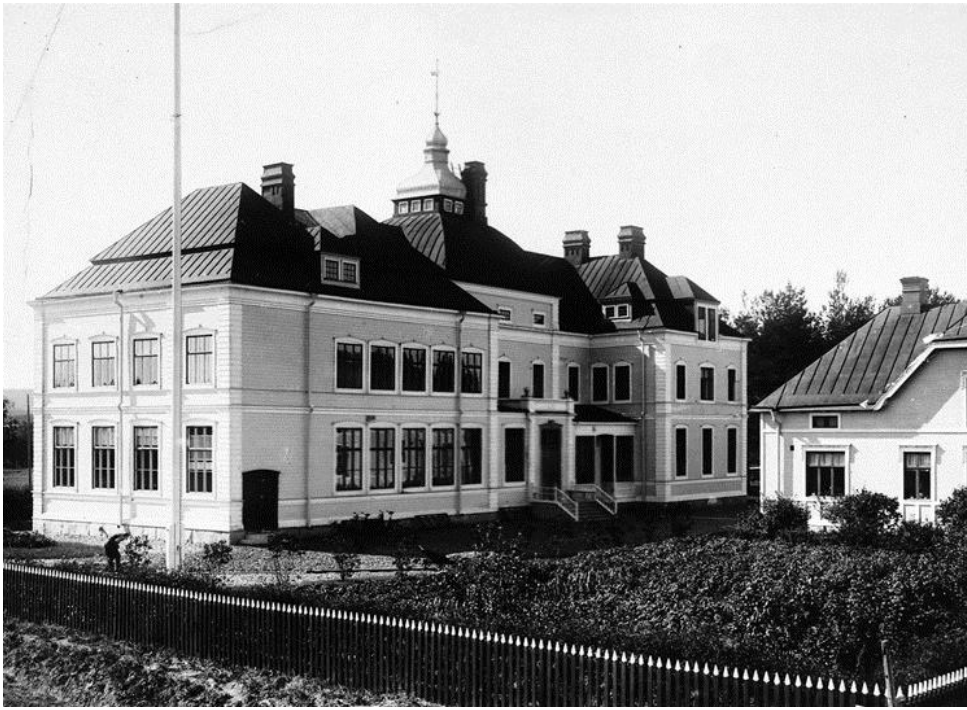
Seminarieträdgården i Skellefteå

1842 beslutade Sveriges riksdag att införa allmän och obligatorisk folkskola i hela landet. I den första folkskolestadgan från samma år togs vikten av trädgårdsundervisning i skolan för första gången upp och det konstaterades att det vid varje folkskola borde finnas en bit mark där läraren kunde bedriva undervisning i trädgårdsodling. Begreppet odling stod som en metafor för en både kroppslig och själslig kultivering och folkskolläraren hade en viktig uppgift att förmedla detta till kommande generationer genom att undervisa i ämnet trädgårdsskötsel. Skolträdgården var dock inte bara ett sätt att sprida kunskap om odling och få folket att äta mer frukt och grönt, det ansågs också vara det mest effektiva sättet att främja barnens utveckling och göra dem till ordningsamma, skönhetsälskande och ekonomiskt medvetna människor.

Alla folkskollärare var dock inte så kunniga i odling och så småningom insåg man detta. 1875 infördes därför obligatorisk undervisning i trädgårdsskötsel vid lärarseminarierna. För att förbereda blivande lärare för undervisning i ämnet blev det angeläget att anlägga undervisningsträdgårdar. Tre perioder kan urskiljas som karaktäriserar seminarieanläggningarnas utveckling, 1860-70, 1900-talets början samt sent 1910-tal till 1920-talet, där den tredje perioden kom att skilja sig från de tidigare på många sätt, inte minst genom sin trädgårdsarkitektur. Av grundläggande betydelse för folkskoleseminariernas planering blev 1914 års seminariestadga. Där ställdes bl a krav på att seminarierna skulle placeras på en tomt om minst 4 ha för att rymma både trädgård, lekplan och idrottsplats. Seminariebyggnader ansågs ha lägre status än andra typer av institutionsbyggnader och därför förlades de ofta till en tomt i utkanten av staden. Med en sådan placering uppfylldes också kravet på trädgårds- och parkanläggning, en fri och öppen plats, präglad av ”trefnad och prydlighet”.

Tidens pedagoger betonade särskilt vikten av praktiskt lärande och ansåg att skolträdgården kunde tjäna som utgångspunkt för undervisning i praktiskt taget alla ämnen. Vid seminariet i Umeå hade man en särskild lärare anställd för undervisning i trädgårdsskötsel. Där pågick det praktiska trädgårdsarbetet sex veckor under hösten och fyra veckor under våren. Skellefteå småskollärarseminarium uppfördes 1907-08 efter ritningar av Viktor Åström på en tomt i stadens utkant som planlades med en vacker

park. Arkitekten hade sneglat åt 1600-talet och åstadkommit ett stiligt träpalats. 1922 skedde en tillbyggnad mot öster som redan från början var inplanerad av arkitekten. På seminariet fick de blivande folkskollärarna lära sig att en skolträdgård borde vara omkring 40 ar stor vid en mindre folkskola, eller 60 ar vid en större folkskola. Ganska stora trädgårdar med andra ord. De fick också lära sig att skolträdgården skulle delas upp i olika delar, av vissa ansågs så många som åtta delar vara lämpligt. Tre delar kunde då utgöra köksväxter, en del drivbänkar och kompost, en fleråriga köksväxter, en bärbuskar eller humle och en trädskola. Det var också vanligt att dela in skolträdgården i Barnens land, Fruktträd och Botanisk avdelning. Skolträdgårdarna hade sin storhetstid kring sekelskiftet 1900. Fram emot 1940- och 50-talen då det blev billigare att köpa frukt och grönt blev det omodernt att odla själv och då avskaffades alltfler skolträdgårdar. På 1960-talet hade de i stort sett försvunnit. 1943-44 beslutades att Kanalgatan skulle dras vidare västerut från Skellefteå centrum men ännu 1955 låg både flygelbyggnaden och parken vid seminariet kvar. Dessa skulle senare komma att försvinna för att ge plats åt den nya Bolidenvägen.



Planteringen i Bonnstan 2016

Årets tema för rabatten är ”Nordiskt ljus” med inspiration från boken Nordiskt Ljus och italiensk hetta som handlar om sommarblommor i Göteborgs Botaniska Trädgård tryckt 1996. Det är en bok om förtrollande ljus, fängslande skildringar och magiska bilder, om det fascinerande ljuset här uppe i Norden.

Färgerna i detta tema är blått, lime-gult med inslag av vitt och silver. Vi har försökt hitta någorlunda rätt färgnyanser.
Vi har undvikit ett par sorter som varit lite ”svåra” tex Flitiga Lisa har vi p.g.a. att den är svårskött, den vill ha en varm sommar och behöver regelbunden skötsel som att plocka bort vissna blommor. Den gula Calceolaria ”Midas” var svår att hitta frö till och den skulle vi sått i jan/feb.

Bland växterna vi sått finns Blåsalvia, Narcisstobak, Nemesia gul, Cosmos ”Xanthos” silverklint, lobelia bl.a. sedan får vi se om det tillkommer någon fler sort som passar in. Vi i gruppen gillar att prova nya sorter av sommarblommor som inte finns att köpa i plantskolorna.

I boken står det så målande om narcisstobaken att de vita blomstavarna kastar ett svalt regn över de andra växterna. Både ageratum och blåsalvian har förmågan att väva sig in bland andra växter och glimmar till med sina blåa blommor.

Vi ser framemot en fin sommar där sommarblommorna visar sin prakt.

Blomstergruppen genom Ulla Holmström

Välkommen till Försommarmarknad på

Solkraft Rosengård

Det kommer att säljas närodlat, hantverk, växter, bröd, sommarplantor, konst mm.

Fredag 27/5 10,00-16,00
Lördag 28/5 10,00-15,00
Vi kommer att sälja fika, gärna kontant betalning.
Hoppborg finns för barnen.

Vill du sälja plantor ?
Ta då med ett eget bord och hitta dig en plats på våran gård.
Du kan delta en eller två dagar.

Hälsans trädgård

Öppnar 9/5 10,00-16,00

Öppettider sommaren 2016:
Maj, Mån-fred **10,00-16,00,** lördagsöppet 21,28 /5 **10,00-14,00**
Juni, Mån-fred **10,00-16,00** ,torsdagkvällar, 2,9,16,30/6 **10,00-18,00.**
lördagsöppet 4,11,18/6 **10,00-14,00**
Juli, Mån-fred **10,00-15,00**
Aug, **Stängt v 31,32.** V 33 – säsongens slut, Mån –fred,**10,00-15,00**

OBS: 5/5,6/6 samt midsommarhelgen STÄNGT
Vi har sommarplantor och betongalster i fin trädgårdsmiljö .
Välkomna till oss.
Solkraft Rosengård Hälsans trädgård
Spårgatan 1 Degerbyn Skellefteå 070-673 00 43, 070-941 47 23

Höstfest med soppa

Gamla seminariet måndag 19 september kl.18.00

Vi serverar soppa samt kaffe och kaka! Pris 30 kronor

Ta med något lite av årets skörd till lotteriet och berätta gärna om dina odlingserfarenheter från sommaren 2016 .

Vi ser på allt det vackra och delar odlarerfarenheter med varandra.

Sedan gör vi ett stort lotteri av detta och går förhoppningsvis hem med någon annans blombukett eller grönsak.

Välkomna!

Kolla även på vår hemsida

På trädgårdssällkapets hemsida kan du även se vår publikation GRObladet med bilder i färg. Bea Wiström hjälper till med hemsidan

http://www.skellefteatradgardssallskap.se

eller googla Skellefteå Trädgårdssällskap

Skellefteå Trädgårdssällskap finns även på facebook.
Det är en sluten grupp vilket innebär att som medlem kan du ansöka om att få följa gruppen

Försäljning av samköpsprodukter

Försäljningen sker den 3 maj kl. 16.00-18.00
på Gamla Seminariet.

Byco-Bact (BioBact)
"kravgodkänd"
Flytande gödsel
Pris 25 kr/l
Granulat
Pris 380 kr/25 kg
Pris 30 kr/ Låda 3 l

Fiberduk Lutracil
23 g/kvm
Bredd 10 meter
pris 25 kr/m

Sticketiketter
För märkning av plantor
pris 30 kr/100 st

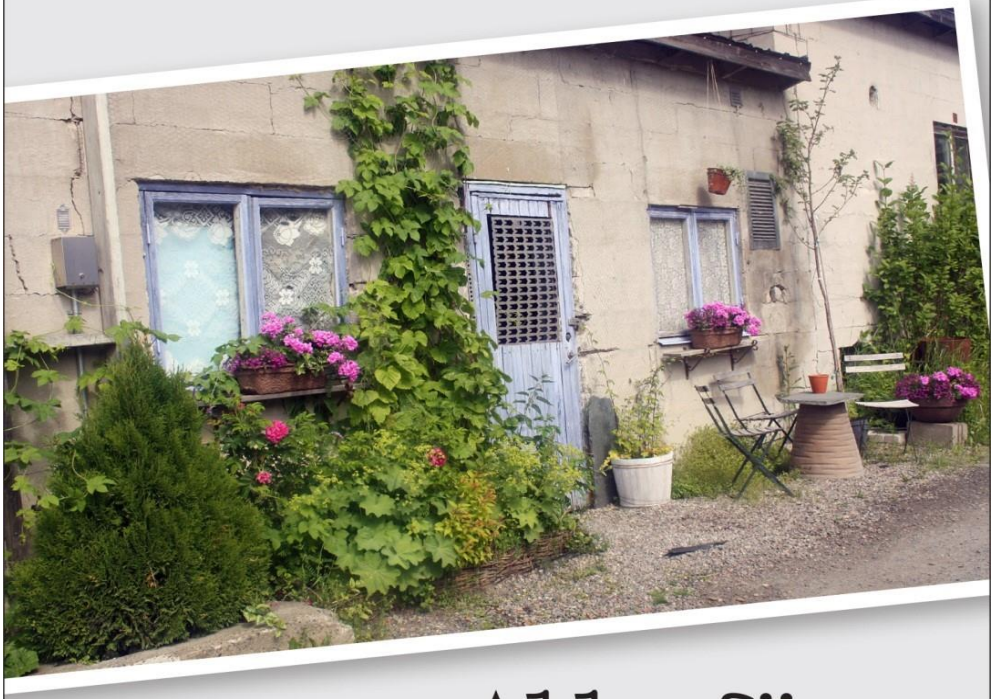
Mypexmatta
För marktäckning mot ogräs tex i jordgubbslandet.
Släpper igenom vatten.
2,1 meters bredd
pris 20 kr/m
4,2 meters bredd
pris 40 kr/m

Till bra pris finns dessutom:
Bubbelplast
Plast för fodring av pallkragar
Gödselstavar
Små lecakulor 3 l/30 kr
Engångshandskar 100 st/55 kr
Cellfack till rot-trainers
Krukor till perenner

Hästgödsel

finns för gratis avhämtning på Rosengård
för föreningsmedlemmar.
OBS! Man får lasta själv.

bild Flickr/Fritz Park



Allt för din trädgård!

Öppettider fram till midsommar
mån-fre 10-19 • lör-sön 10-16

Se övriga öppettider och aktiviteter
på hemsidan, facebook och instagram.

Trädgården i Ursviken

www.tradgardeniursviken.se • tel 0910-309 21

Stubbfräsning, Vertikalskärning, Mossrivning och Sopning

Låga priser.

RUT avdrag på trädgårdsarbete.
Modern maskin som river upp ytan på din gräsmatta och samlar upp avfallet.

Ring eller mejla för prisuppgift.

Ove´s grässervice 070-363 77 04, 0910-711 990

Hemsida: www.bortmedstubben.nu

e-post: info@bortmedstubben.nu

Vargviksgården 2016

Tåliga,kraftiga perenner, ex:

Funkior, många nya sorter
Pioner, stor variation

Liljor	Dagliljor	Alunrot
Rosor	Nävor	Astilbe
Gräs	Solhatt	Aklejor
Flox	Klematis	Sedum
Vivor	Violrutor	Violer

Buskar m vackra blad
+ mycket annat fint

Välkomna till min trädgård!

Märta Eklund,Nymyran,Burträsk
070-260 39 11

Hemsidans nya växtkataloger är klara
Bildspelet 2016:Från vår till höst

Öppen trädgård:
Sönd. 5 juni fr. kl 11
Månd. 6 juni fr. kl 11

marta@bodbysund.se
www.vargviksgardenstradgard.se

Oves Plantor Ersmark

170 sorters Funkior - Finska fruktträd, härdiga upp till zon 6-7
90 sorters Pioner. Blåbärsbuskar - flera sorter
Stort sortiment av sommarblommor
10 % på hela sortimentet

Vi öppnar den 13 maj!

Öppettider

Må-fre	14.00-19.00
Lö	10.00-16.00
Sö	12.00-16.00

Tel:0910-72 35 12

www.ovesplantor.se

www.ava-produkter.com

AVA-
PRODUKTER

- Inglasningar
- Kanalplasttak
- Växthusglas

Boviken, Skellefteå.
www.ava-produkter.com
Tel 0910-100 60

Kom ihåg dina medlemsrabatter

Tisdag den 31 maj kl. 10-19. Medlemsdag med 10 % rabatt under dagen hos Kickan, Trädgården i Ursviken

Lördagen den 21 maj. Medlemskväll på SE-produkter och Burmans trädgård 10 % på hela sortimentet (från kl. 15.00) hos båda.

Torsdagen den 19 maj kl. 10-19 medlemsdag på SLOTTET, Bergliden Trädgård. 10 % på hela sortimentet

Nässel-och getostpaj med honungsrostade valnötter.

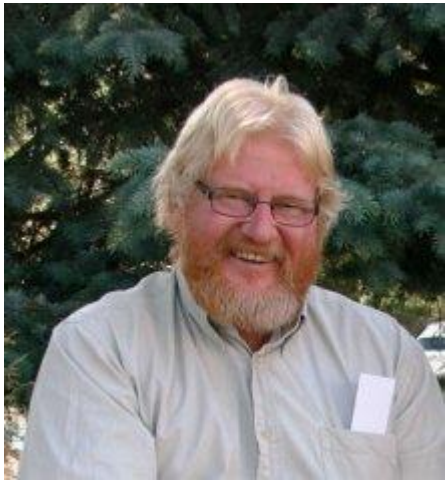
Pajdeg.
1 1/2 dl grahamsmjöl
2 dl dinkel el. vetemjöl
1/2 tsk salt
50 g. smör
1-2 kokta,kalla potatisar
2 msk vatten

Fyllning:
1 dl valnötter
150 g. getost
1 gul lök
1 1/2 l. färska nässlor
2 msk olja
2 klyftor vitlök
salt och peppar
3 ägg
3 dl mjölk

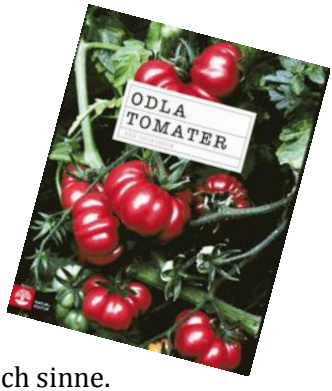
Honungsrostade valnötter.
2 dl valnötter
1/2 dl honung

Blanda mjöl, salt, smör och mosad potatis. Blanda till sist i vattnet och forma en deg. Låt den vila i kylen c.a 1/2 tim. och tryck sedan ut den i en form. Förgrädda 10 min. i 200 gr.
Hacka lök, nötter och nässlor (som kokats först). Fräs lök och vitlök i oljan. Lägg i hackade nässlor och fräs några min. Salta och peppra.
Varva nässlor, ost och nötter i pajskalet. Vispa ihop ägg och mjölk och häll över. Grädda i ca 30 min.
Rosta valnötterna i en torr stekpanna på medelvärme. Rör hela tiden. Ta av pannan och häll i honungen.

Föreläsning av Åke Truedsson



Den 21 mars hade vi celebert besök på vårt trädgårdscafé. Åke Truedsson var hos oss och föreläste om tomater. Han berättade om tomatens historia, lite om odling, visade bilder på massor av olika sorters tomater som jag inte visste fanns. Dessutom så pratade han om tomatens hälsoeffekter. Tomater är en kraftig oxidant som bl.a. motverkar hjärt-/kärlsjukdomar. De är mycket nyttiga, speciellt tillagade (torkade, puré, ketchup, soppa och uppvärmd salsa) vilket förvånade mig. Jag har alltid trott att det ska vara färskt för att vara extra nyttigt men han sa faktiskt tvärtom.



Han slog också ett slag för att med mer odling av egen ekologisk mat så skulle hälsobilden se annorlunda ut. Förutom hälsoeffekter av maten så har även trädgårds-arbetet en hälsoeffekt på kropp och sinne.

Vill ni veta mer så gå in och titta på hemsidan http://www.tomatklubben.se/

Trädgård och hälsa

För de flesta som är trädgårdsintresserad så är det inget nytt att trädgård och att odla växter är bra för din hälsa. (Även om en del kanske tycker tvärtom när ryggen börjar protestera). Det senaste decenniet har kopplingen mellan att vistas i trädgården och bra hälsa har fått en vetenskaplig grund.
Nu finns bl.a. trädgårdsterapi som behandlingsform. Trädgårdsterapi har bl.a. visat sig hjälpa människor som lider av depression och värkproblematik och som behöver hitta tillbaka till livsglädje och välmående. Förutom att vara en effektiv behandlingsform vid psykisk ohälsa och kronisk smärta, har att odla och att vara i trädgården en mängd hälsofrämjande och läkande egenskaper.

7 skäl till varför att vara i trädgården är läkande

1. Du får träning!
2. Du får en effektiv antistressbehandling.
3. Din psykiska hälsa ökar.
4. Du blir mindre utsatt för hjärtsjukdomar.
5. Du får ett starkare immunförsvar.
6. Du blir mindre utsatt för demenssjukdomar.
7. Du får nyttig och näringsrik mat.

Källa: http://battrehalsa.nu/odla-dig-till-bra-halsa-forskarnas-7-skal-till-varfor-att-vara-i-tradgarden-ar-lakande/

Bild: Flickr Pleuntje

Pasta med Nässelpesto och baconströssel 4 portioner

Ingredienser:

- 4 portioner valfri pasta

Pesto

- 100 g förvällda nässlor
- 1 dl skållad sötmandel eller pinjekärnor, cirka 65 g
- 2 vitlöksklyftor
- 1 dl kallpressad raps- eller olivolja
- 2 dl riven parmesanost
- salt, peppar
- 140 g bacon
- rädisor

Gör så här:

1. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Låt den rinna av.
2. Lägg nässlor, sötmandel, skalade vitlöksklyftor i matberedaren. Kör till en smulig massa. Tillsätt olja i en jämn stråle under gång. Mixa ner osten. Salta och peppra. Förvara i glasburk med lock i kylen.
3. Vänd den kokta pastan med 1/2 dl pesto. Smaksätt med svartpeppar.
4. Strimla baconet och stek det knaprigt. Låt baconet rinna av på hushållspapper och låt det kallna. Stöt det sedan i en mortel till ett strössel. Servera pastan i djupa tallrikar.Strö över baconströssel och garnera med skurna rädisor.

http://mittkok.expressen.se/recept/primorpasta-med-nasselpesto-baconstrossel/

Medlemsvärvning !

Känner du någon som vill bli medlem i Skellefteå Trädgårdssällskap? tala då om följande för dem, så kanske vi kan öka vårt medlemsantal.

Som medlem i Skellefteå trädgårds-sällskap får du 6 nummer per år av ***Hemträdgården***, RST:s tidskrift för fritidsodlare.
Dessutom får du 3 nummer per år av Trädgårdssällskapets lokala medlemstidning GRObladet.
I GRObladet får du bland annat information om föreningens verksamhet under året. Exempel på detta är:

Trädgårdscafeér. Under höst och vintermånader har vi trädgårdscafé med föreläsare och gemensamt fika.

Trädgårdsböcker. Vi har ett omfattande bibliotek, där du kan låna böcker för inspiration och idéer.

Öppna trädgårdar. Under sommaren kan du besöka olika typer av trädgårdar, ett populärt fritidsnöje för våra medlemmar.

Äppelträdsbeskärning. För en billig penning, kan du få hjälp av våra trädbeskärare vartannat år

Trädgårdsresor. Minst en gång varje sommar arrangerar vi en längre trädgårdsresa.

Plantmarknad, samköp. På vår årliga plantmarknad kan du hitta billiga plantor att köpa. Som medlem kan du också köpa olika trädgårdsprodukter billigare.

Sist men inte minst, i föreningen möter du nya trädgårdsvänner.
Lättaste sättet att bli medlem är att betala in medlemsavgiften (270 kronor +20 kronor för familje-medlem, namn på ev. familjemedlem önskas)
Plusgirokonto 66713-9 .

Det går även att e-posta till:
annasallad@gmail.com
eller skicka talongen nedan till
Skellefteå trädgårdssällskap
Anna Norström, Häckstigen 14
93164 Skellefteå
Tel: 0910-779499. 070-325 4269

Namn:.....

Bostadsadress:.....

Postnummer:.....*Ort:*.....

Telefon:.....*Värvare:*.....