

HIV DEG RUNDT !

Det første steget er vanskeligst – fra å ikke gjøre noe til å begynne å gjøre noe. Trønderne har et uttrykk som heter ”Hiv meg rundt”. La oss ”hive oss rundt” å begynne det første skrittet. Da vil alt legge seg til rette slik at man får utført de tingene man ønsker, har bestemt seg for eller som Herren ønsker vi skal gjøre. Dette gjelder alle målene for oktober og de som ellers vil komme. Dette tror jeg fast på. Husk hva Nephi sa: ”...Jeg vil gå å gjøre det som Herren har befalt, for jeg vet at Herren ikke gir menneskenes barn noen befaling uten at han bereder en vei for dem, så de kan utføre det han har befalt dem”. (1. Nephi 3:7) Nephi sa heller ikke til Herren at han ikke visste hvordan han kunne bygge en båt da Herren ba han om det. Han spurte heller Herren hvor han kunne finne malm til å lage redskaper. La oss spørre Herren om de redskaper vi trenger for å gjøre hans vilje.

Beredskapsmål:

Belgfrukter, så som linser, bønner, erter osv.

Det er viktig å lære seg å bruke denne varesorten.

Det ligger mange **oppskrifter** på velferdshjemmesiden (www.eblix.com/velferd) med linser og bønner. Finn en som dere liker og server gjerne et måltid i uken med linser eller bønner. (Rullering er stikkoredet). Ha gjerne en **vegetarisk dag** i uken med belgfrukter fordi belgfrukter inneholder nok proteiner for et middagsmåltid. Jeg har i flere år puttet ca 1 dl linser i gryteretter, supper og annen mat som passer med linser (familien har ikke anelse om dette☺). Belgfrukter bør skylles og legges i vann før bruk, men noen sorter trenger ikke det. **Spiring** kan man også gjøre med belgfrukter og da er næringsinnholdet enda høyere (se hvordan det kan gjøres på hjemmesiden under ”beredskapslager/oppskrifter og tilberedning). Bruk spirene som tilbehør til brød, salater, lunsjer og middager. Begynn i det små så familien venner seg til ny mat hvis dere ikke har brukt mye belgfrukter før.

Vann: Se vedlagte ark med vannkannebestillingen.

Grønnsakene i månedens mål:

Jeg har valgt poteter, gulrøtter og løk denne måneden fordi det nå er sesong for det og fordi nå begynner boder og kjellere og bli kaldere. Kjøp gjerne dette på gårdsutsalg. Det blir gjerne billigere. Antall kilo som er ført opp kan variere fra familie til familie. Det spørres hvor mye poteter dere bruker i kosten. I min familie spiser vi poteter maks 2 ganger i uken (resten er ofte pasta, ris, brød og lignende), så vi må ha mindre poteter enn det som står på hjemmelagermålet.

Poteter:

Poteter oppbevares tørt, kjølig (mellom 8-10°C) og mørkt. Gjerne på et kaldt kjellergulv (i papirposer, pappkasser med lokk hvor ingen lys kommer inn). Det grønne som kan oppstå på poteten kan komme av lys. Samtidig som poteten produserer det grønne, produserer den også små mengder av giften solamin som kan gi magevondt. Kast de grønne potetene.

Løk:

Løk og hvitløk skal oppbevares tørt og luftig. Løk råtner hvis det ikke er luftig nok. Løk skal aldri oppbevares i plastikk og heller ikke i kjøleskap. Sommerløk, derimot, kan gjerne oppbevares i kjøleskap dersom man ikke ønsker at de skal tørke ut.

Gulerøtter:

Lagres kjølig og mørkt - ikke for tørt, da skrumper grønnsakene inn. Gulrøtter og kålrot er best egnet for langtidslagring i plastposer med luftehull. Må gjennomgås noen ganger for å fjerne evt. dårlige grønnsaker.

Mål i fremtidsrettet livsførsel:

”To fluer i et smekk”: Når du/dere bringer orden i deres hus kan du/dere samtidig sjekke hva du/dere allerede har av ting **fra utvidet lager** så som radio, øks, spade, sag, kniv, sykkel osv og evt og evt. sette det i stand. Hvis dere har ting som skal på søppelfyllingen så har Solgårdskog avfallsdeponi åpningstider man., ons., tors. fra 07.30-15.00, tirs. 07.30-19.30 og lørdag 09.00-13.00. Pris er 69 øre/kg. (Minstepris 30 kr.) Elektriske art., maling, asbest og trykkimpregnert avfall er gratis.