

**Referat fra medlemsmøte 4.mars 2019: SUNN TRADISJONSMAT**

Inger Johanne Gran, nestleder, ønsket de 18 frammøtte velkommen.

I kveld var Sunn tradisjonsmat tema, og i det lå både Tradisjonsmatskolen og tradisjonsmat sett i lys av nyere forskning. Dessuten tilbakemelding fra Kostholdskonferansen i Larvik 2018.

Vi startet med Torbjørn Egners "Grønnsakerspisesang".

Litt lagssaker først; referatet fra forrige møte ble lest og ordet ble så gitt til Barnearrangementskomiteen. De har fått mange til å være med på lørdag 16.mars, men tar gjerne i mot noen til, fikk vi vite. Kaker er de i mål med, plakater er hengt opp og forhåndsomtale er skrevet. Gevinster har de ganske bra med, men tar imot hvis noen har noe.

Mannekengoppvisningen, onsdag etter påske er i samarbeid med vevgruppa. De har fått nok kaker, folk på kjøkkenet og mannekenger, skikkelig catwalk og det blir også en liten konsert med Oda K. Dahl. Inngang koster 100 kr, da er det gratis kaffe og kaker. Det blir loddsalg. Inviter gjerne med dere noen, sa Gro til slutt.

Vervebrosjyren/løpeseddelen vår, som nå er oppdatert, er klar. Ta med og del ut.

Så tok Ingvild S Pedersen fatt på å fortelle om Tradisjonsmatskolen. Mye info finnes på nettsidene til NBK. Tradisjonsmatskolen har som visjon at i løpet av 2019 skal 150 lag ha kurs for laget sitt og andre, både for store og små. Frist for påmelding er 1.april. «Har vi lyst til å ha kurs», spurte Ingvild. Det er så enkelt og så vanskelig som vi gjør det til, vi må bare ha 2 kurs for å få kr 5000 i støtte, ett for medlemmer og ett for folk utenfor laget. Mange barn er nok interessert, det har vi sett før. Vi trenger ingen detaljert plan. Vi bestemte oss for å søke for 1.april. Ingvild sender søknad. Hun leste også litt fra heftet hun har vært med å lage til Tradisjonsmatskolen.

Kostholdskonferansen i Larvik i 2018 var flere av oss på, med støtte fra laget. Tilbakemelding var da på sin plass, selv om vi bare kunne formidle en brøkdel av det vi hadde hørt av foredrag om «Tarmens medisin» , lavkarbo og «Pillebefinnende».

Inger Johanne minnet oss om noe Hippokrates sa ; "All sykdom starter i tarmen".

Tarmen kommer mer og mer i fokus, både for å holde seg frisk og for å bli frisk. Er kontrollsentralen like mye i tarmen som i hodet? Vi har lett for å ty til symptombehandling framfor å finne fram til årsaken til sykdom og plager. " innbyggerne i tarmbyen" er prisgitt det vi spiser. Hvordan er det å være tarmbakterie i dag? Mangfold av plantematvarer er viktig, variasjon er nøkkelen, litt av mye forskjellig er bedre enn mye av én ting. Inger Johanne viste og tipset oss om nyttige plantevarer, krydder og andre praktiske tips i hverdagen. Spis regnbuen!

Marianne ga oss så "6 trinn for en bedre tarmhelse", hentet fra boka "Tarmens medisin" av Berit Nordstrand. 1. Fermentert mat og drikke. 2 Sikre lavkarbo. 3. Kraftkoking. 4. Nok fermenterte fibre. 5. Bløtlegge frø, bønner, linser, korn. 6. Grønn te, rødvin, kakao....

Hun refererte også til Geelmeydens bok "Pillebefinnende", (som tok for seg 8 av de mest brukte legemidler i Norge og gikk dem etter i sømmene. Lite oppløftende lesning om en lukrativ farmasøytisk industri som stadig tas i fusk og fanteri). Det tryggeste middel mot mange plager er økt fysisk aktivitet og en omlegging av kostholdet, og det vil gi vel så god helsegevinst som mange medisiner.

I pausen fikk vi mye spennende mat og etterpå sang Ingvild og spilte gitar til. Virkelig flott å høre på, en flott avslutning på kvelden. Vi kommer nok til å få høre mer fra henne ved senere anledninger.

Gresskarfrø fikk alle som ville ha, med seg hjem – med følgende melding: Dyrk så mange du kan – til høsten lager vi gresskarsuppe på høsttakkefesten, pynter kirken med dem og auksjonerer dem bort til inntekt for Guatemalsprosjektet til slutt. Kanskje blir det gresskarsuppe på hstmarkedet også? Og noen igjen til HalloVenn? Etter loddtrekningen takket Inger Johanne for kvelden og ønsket velkommen igjen til barnearrangementet lørdag den 16.mars.

Åse Kristine Guthus, sekretær.