

Nationen
Postboks 9390
Grønland 0135 Oslo
www.nationen.no

Besøksadresse:
Schweigaardsgate 34 A

Sentralbord:
Telefon: 21 31 00 00
Fax: 21 31 00 90
Redaksjonen
etter kl. 16.00:
Telefon 21 31 00 25

Debattredaksjonen:
Kato Nykvist
Telefon: 913 22 017
debatt@nationen.no

Trøndelagskontoret:
Hans Bårdsgård
Telefon: 911 98 998
hans.baardsgaard@
nationen.no

Abonnement og distribusjon:
Man. - fre. fra kl. 09.00 - 15.00:
Telefon: 21 31 44 41
Fax: 21 31 00 92
abonnement@nationen.no

Annonser:
Telefon: 21 31 44 44
annonser@nationen.no

Rubrikkannonser:
Hverdager fra
kl. 08.00 - 15.00:
Telefon: 61 35 98 29/61 35 98 30
Fax: 61 35 98 40
annonser@nationen.no

Tips oss! Ring 21 31 00 13 tips@nationen.no

SMS og MMS til 2005, kodeord NATTIPS. Alle tips som brukes, honoreres med to flax-lodd. Månedens beste tips belønnes med en skinke eller et fenalår.

Punktum

NATIONEN I MORGEN:
«Framtida er ikke å selge medaljer eller eiendom.»



GRETE SJØRGARD, TIDLIGERE STYREMEDLEM I NORGES VEL

SOMMERPRATEN

RØD GLEDE

«De fleste plukker bare en liten kopp med markjordbær. De burde ha plukket litervis. Bærslaget har stor effekt mot ulike plager ifølge folkemedisinen.»



Frisk med markjordbær

Kirsten Winge

Alder: 49 år
Bosted: Søre Osen i Trysil
Aktuell: Biolog og skribent som er opptatt av bær og vekster i skog og mark og har vært medskribent til bøker om temaet. Opptatt av 2010 som et toppår for markjordbær.

– Gode temperaturer og at jeg kan være mye ute og blant annet plukke bær.
– **Vi er jo inne i agurktiden. Hva er din beste oppskrift med agurk?**
– Tzatziki, som er godt tilbehør til grillmat. Og her er oppskriften for den som er interessert:

Tzatziki

1 boks matyoghurt
2 hvitløksbåter
1/4 dl god olivenolje
1-2 ts eddik
1/2 ts sukker
Litt nykvernet pepper
1/4 agurk

Bland alt bortsett fra agurk. Skjær agurken i biter. Kjernen kan fjernes slik at blandingen ikke blir for bløt. Bruk da 1/2 agurk i stedet for 1/4.

– **Hvor drar du på ferie i sommer?**

– Planene går ut på å dra til Trøndelag.

– **Hva er ditt beste sommerminne?**

– Det var å få min nyfødte sønn hjem fra sykehus etter å ha vært der i tre måneder!

– **Hva leser du i sommer?**
– Nå leser jeg «En plass i solen» av Liza Marklund.

– **Hvem ville du helst spist sommermiddag med?**

– Dette måtte nok bli Åge Aleksandersen. Han er en klok mann og en stor artist. Kanskje han også kunne ha med seg gitaren sin og ta en fin låt etter maten?

WERNER WILH DALLAWARA
werner.dallawara@nationen.no

– **Hva er egentlig den største forskjellen på markjordbær og vanlige jordbær?**

– Markjordbærene er mye søtere, og etter min mening også mye bedre på smak.

– **Hva kommer det av at nordmenn flest ikke er så opptatt av markjordbær. Bærene vokser jo fritt og er gratis å plukke i en tid av året der vanlige jordbær både er dyre og i ferd med å ta slutt i markedet?**

– Det kommer vel av at markjordbær er små, og at det vanligvis tar litt tid å plukke dem.

– **Noe mer som bør sies om markjordbær i forhold til sunnhet og helse. Bærene har jo ifølge folkemedisinen effekt både mot podagra og kalde føtter? Det sies jo også at for hvert tredje markjordbær du spiser så skapes det en ny dråpe blod i kroppen. Stemmer alt dette da?**

– Ja, markjordbær er vel nærmest hva man kan kalle et medisinsk vidundermiddel.

– **Hva er din egen favorittmat?**

– Ferske reker med godt tilbehør. Det er bare snadder.

– **Hva synes du er det beste med sommeren?**

SMÅK



FOTO: OPPLYSNINGSKONTORET FOR EGG OG KJØTT

Pestomarinert ytrefilet

Pesto er blitt manges favoritt. Blandingen av basilikum, parmesan, pinjekjerner og olje frister flere og flere. Pesto kan brukes til mye, også marinade. Her er det ytrefilet som har fått smak av pesto.

Porsjoner: 2
Tid: Over 60 minutter

Ingredienser
2 stk biff av ytrefilet (å 200 g)

3 ss pesto
1 ss sitronsaft
2 ss hakkede pinjekjerner

Slik gjør du:

1. Bland pesto og sitronsaft i en plastpose. Legg i biffene, press ut luften og fordel marinaden rundt biffene. La dem marinere i 2-3 timer.

2. Enten du vil grille eller steke biffene, stek på sterk varme til kjøttsaften pipler ut på overfla-

ten. Snu biffene, når det pipler på den andre siden er biffene medium stekt.

Server med pastasalat med pesto, og dryss så finhakkede pinjekjerner over retten.

nationen.no

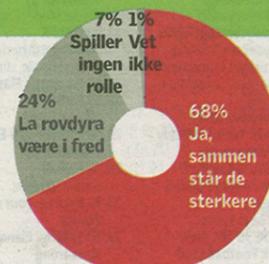
Se flere oppskrifter på nationen.no

NATIONEN.NO

Vi har stilt følgende spørsmål:

Bør bondeorganisasjonene samarbeide om rovdyrpolitikken?

Hver dag finner du avstemninger og meningsmålinger om aktuelle temaer på nationen.no. Klikk deg inn og stem!



TOTALT ANTALL STEMME: 583