



RAMSLØG - WILD GARLIC. (*Allium ursinum*).

Jeg bor lige overfor Christianssæde Skov ved Maribo på Lolland, og det er en velsignelse, at kunne gå tur her med mine 2 hunde. Jeg har ikke boet her et helt år, men nåede sidste år lige at opdage, at der kort inde i skoven, var et stort område med Ramsløg. Jeg fik ikke glæde af dem sidste år, men har set frem til, at se, plukke og ikke mindst smage dem i år. Jeg er vild med Ramsløg. De smager godt og er super sunde.

Og NU er de første på vej. Ikke så store endnu, men store nok til, at jeg i dag kunne plukke de første små spirer (se foto). For mig et stort øjeblik. Naturen betyder meget for mig, med alle dens spiselige og helbredende planter. Og dette er kun begyndelsen. Naturen byder på masser af planter, der kan booste vores helbred og immunsystem. Naturen er et kæmpe skattekammer for dette, og jo mere naturligt, helt og ubearbejdet vi kan indtage vores føde, jo sundere. Vi er ved at komme bort fra den rene naturlige og ubearbejdede føde. Jo mere hel og naturlig, jo sundere.

Planten menes at stamme tilbage fra bronzealderen, og den findes i stort set hele Europa. Den gror i/på fugtige, kystnære skovarealer.

Ramsløg har et C-vitamin indhold, der er ti gange større end i citroner. Man tager ikke fejl af dem, da de "dufter" herligt af hvidløg. De indeholder desuden masser af antibiotiske stoffer og er dermed meget stærkt medvirkende til et godt immunsystem, som det jo ikke er at foragte at være i besiddelse af i denne tid - og i alle tider. Fra "naturens side" er der nok en grund til, at Ramsløg kommer som noget af det første i året og booster vores krop. 😊 Den får de smukkeste hvide

blomster i maj måned. Også disse er spiselige, hvis man kan nænne dette. Sådan en skovbund i maj måned med blomstrende Ramsløg er noget af det smukkeste.

Ramsløg er "tidligere" brugt som medicinplante. Bl.a. i ingredienser mod kolesterol og rheumatiske lidelser. Er også brugt i foder til dyr. Ramsløg har en udrensende og afgiftende virkning på vores krop. Også hud og hår forbedres af Ramsløg. Ramsløgs gode virkninger er utallige.

Kelterne kaldte den for "herba salutaris", hvilket betyder "den healende plante". Og der er bestemt noget om snakken.

Så det er om at benytte dem, mens de er her. Om tre måneder er de væk igen. De kan sagtens sauteses let og efterfølgende fryses ned og bruges i løbet af året ligesom f.eks. spinat. Man kan bruge Ramsløg i et utal af retter. I sammenkogte retter, supper, salater o. m. a. Søg på nettet, der er masser af forslag.

Så det er med at komme ud i naturen og det er NU det hele starter.

Ikke bare Ramsløg, men masser af naturens healende produkter, er nu på vej. Der er al mulig grund til, at benytte dette skattekammer af nærende og healende planter i denne kommende tid.

HUSK at man skal være sikker på, at ramsløgbladene man plukker dufter meget stærkt af løg. Det er vigtigt ikke at forveksle bladene med liljekonval, som er giftig.