

Är du redo att bli vardags-vegetarian?

”Jag äter bara kött på lördagar” sa en tjej jag träffade häromdagen för att förklara sin kosthållning. Jag tänkte att det var en väldigt bra illustration på något som de flesta av oss glömt bort, nämligen att kött är lyxmat. Så länge vi levde som jägare och samlare var det nog så att det blev fest när man lyckats fälla ett byte. De flesta dagar fick man nöja sig med rötter och annat som var mer lättfångat... Med jordbruksamhällets intåg behövde man inte längre leta efter bytesdjuren – men tillgången till ängs- och betesmark begränsade hur många djur man kunde hålla, så köttet ransonerades för att man skulle kunna äta det vid högtider – se bara på vår svenska julmat! Köttbullar, korv och skinkmackor är ju stapelföda i de flesta svenska hem, varför ska vi äta det på årets festligaste dag? Tja, våra bonde-förfäder åt mest väl mest gröt till vardags – klart det då var lyxigt med korv!

Med ökad tillgång och ständigt sjunkande priser har kött morgon, middag och kväll blivit en självklarhet för de flesta västerlänningar, och allt fler människor runt om i världen vill med ökande levnadsstandard ta upp denna vana. Om det ur hälsosynpunkt är bra eller dåligt att äta kött kan man ha olika åsikter om, liksom om det är moraliskt försvarbart att äta andra levande varelser. Sett ur ett strikt miljöperspektiv finns däremot inga undanflykter: I en värld med begränsade resurser och ökande befolkning måste köttkonsumtionen begränsas om maten – och planeten - ska räcka till alla.

Det krävs mellan 3 och 10 kg foder för att producera 1 kg kött, och ser man till klimatpåverkan motsvarar produktion av 1 kg nötkött lika mycket koldioxidutsläpp som att köra en genomsnittlig bil 250 km. I Sverige står djurindustrin för 1/4 av det totala utsläppet av växthusgaser! 1/3 av allt spannmål och 90 % av all soja som odlas i världen används idag som djurfoder, samtidigt som 1 miljard människor lever under svältgränsen. Näringsläckage från intensiv djuruppfödning i kustnära områden är dessutom en av de största källorna till övergödning av våra vatten. En brittisk rapport hävdar att landets innevånare skulle göra en större insats för miljön om de halverade sin köttkonsumtion än om de halverade sitt bilkörande, och det finns all anledning att tro att detta även gäller i Sverige. Ekologisk mat är inte detsamma som vegetarisk, men att äta mer vegetariskt är definitivt ekologiskt!

Ann-Sofi Eriksson, Mossagården

Ps. Vill du veta mer? Massa info på rattvismat.nu, www.smmi.nu.

Liten grönsakslåda

Morot (Mossagården), Jordärtskocka (Tony Håkansson, Tygelsjö), Blomkål (Italien/Holland), Selleri (Solmarka Gård, Vassmolösa), Gul lök (Tony Håkansson, Tygelsjö), Gurka (Spanien)

Stor grönsakslåda

Tomat (Spanien), Rödkål (Mats J, Gnalöv), Morot (Mossagården), Jordärtskocka (Tony Håkansson, Tygelsjö), Blomkål (Italien/Holland), Selleri (Solmarka Gård, Vassmolösa), Gul lök (Tony Håkansson, Tygelsjö), Gurka (Spanien)

StorStor grönsakslåda

Citron (Italien), Kålrot (Solmarka Gård, Vassmolösa), Sallad (Mats, Gnalöv), Rättika (Mats, Gnalöv), Tomat (Spanien), Rödkål (Mats J, Gnalöv), Morot (Mossagården), Blomkål (Italien/Holland), Jordärtskocka (Tony Håkansson, Tygelsjö), Selleri (Solmarka Gård), Gul lök (Tony Håkansson, Tygelsjö), Gurka (Spanien)

Singellåda

Sallad (Mats Johnsson, Gnalöv), Jordärtskocka (Tony Håkansson, Tygelsjö), Gurka (Spanien), Tomat (Spanien), Äpple Ingrid Marie (Äppelboda, Kivik), Apelsin (Italien), Clementin (Italien)

Liten fruktlåda

Äpple Ingrid Marie (Äppelboda, Kivik), Päron Conference (Holland), Apelsin (Italien), Clementin (Italien)

Stor fruktlåda

Banan (Dominikanska Republiken), Äpple Ingrid Marie (Äppelboda, Kivik), Päron Conference (Holland), Apelsin (Italien), Clementin (Italien)

Rotfruktlåda

Rödbetor (Rönneberga), Kålrabbi (Solmarka), Morot (Mossagården), Palsternacka (Mossagården), Rättika (Mats J, Gnalöv)

Ostlåda

Parmesan (Italien), Salladstern (Danmark), Camembert (Danmark)

Receptreceptreceptreceptrecept

Prova på de härliga recepten från vår matkompositör, Ann-Sofi Eriksson!

Nu blommar kålen...

Förra veckan var det gott om blomkål i recepten, men konstigt nog ingen i lådorna. Detta berodde på att en grönsaksleverans med blomkål kom på villovägar och uteblev. Kolla därför även in förra veckans recept för inspiration för denna veckas låda! Mossagårdsbladet finns även på www.mossagarden.se.

Bakade jordärtskockor

4 port

800 g jämnstora jordärtskockor
salt, olja
smör

Skrubba skockorna rena men behåll skalet. Bred ut i oljad långpanna och baka i 200 grader i nedre delen av ugnen till de är riktigt mjuka, 25-35 min. Låt var och en gröpa ut det mjuka innehållet med en sked eller kniv (eller med tänderna) och njuta det med salt och smör. Servera med bröd och sallad, eller som tillbehör till stekt kött.

Jordärtskockssoppa med potatis

4 port

Jordärtskockornas fantastiska smak kommer bäst till sin rätt i sällskap med milda vänner som potatis och grädde.

½ kg jordärtskockor
3 potatisar
1 grovhackad gul lök
1 l kokande vatten + en buljongtärning
1 dl grädde eller crème fraiche
salt och färskmalen svartpeppar

Fräs löken i olja några minuter utan att den får färg. Tillsätt de skalade och skivade skockorna och potatisarna och fräs ytterligare en minut. Tillsätt vatten och buljong och koka tills allt är riktigt mjukt ca 15 minuter. Mixa soppan slät, pressa ev. i en vitlöksklyfta och runda av med grädde eller crème fraiche och gärna en klick smör. Servera med ett gott bröd.

Indisk blomkålscurry

4 port

1 gul lök, grovhackad
1-2 msk indisk curry
2 msk olja med neutral smak
1 blomkålshuvud delat i ca 3 cm bitar (använd även den strimlade blasten)
2 morötter, skivade
2 vitlöksklyftor, skivade
4 dl kokta kikärtor eller vita bönor
3 dl vatten, salt

Bryn löken med hälften av curryn några minuter på medelvärme, tillsatt övriga grönsaker, salt och vatten. Puttra under lock 10 min. Smaka av med salt och curry och gärna en klick smör. Servera med basmatiris, gärna fullkorn.
Variation: Byt ut kikärtorna mot strimlad kyckling, eller uteslut dem och laga en dal att servera till i stället.

Dal

4 port

Dal är basmat i Indien, och en riktig räddare i nöden – finns bara röda linser och lite lök hemma kan man alltid laga en snabb, god och nyttig måltid.

1 gul lök, grovhackad
2 tsk curry
1 msk olja
2 dl röda eller gröna linser
5-8 dl vatten
½ tsk salt
ev. lite smör

Fräs lök och curry i oljan en minut på medelvärme. Tillsätt sköljda linser, salt och 5 dl kokande vatten. Puttra på låg värme under lock tills linserna är mjuka (röda 10 min, gröna 20-30 min) Späd med mer vatten vid behov – linserna sväller mycket! Smaka av med salt och gärna en klick smör. Servera med ris och sallad.

Variation: tillsatt tärnade morötter och/eller andra rotfrukter, vitkål eller en burk krossade tomater för att variera smaken (mindre vatten behövs i så fall)

Rotfruktspannkaka

4-6 port

3 ägg
4 dl mjöl
6 dl mjölk
½-1 tsk salt
6 dl grovrivna blandade rotfrukter, tex. morot, selleri, palsternacka, kålrot
Vispa ihop en tjock pannkakssmet. Rör ned de rivna rotfrukterna i smeten och låt stå ca 10 minuter. Grädda i smord långpanna i 200 grader i nedre delen av ugnen tills ytan fått fin färg och smeten stannat, ca 30 minuter. Servera med en stor råkostsallad, tex. rödkålssalladen härunder, och gärna knaperstekt bacon.

Rödkålssallad med apelsin

4 port

Rödkål blir väldigt snyggt i sallad – men den färgar av sig nästan lika mycket som rödbetor, så se upp vad du blandar den med. Rosa gurka ser tex. inte så gott ut...

5-8 dl fint strimlad rödkål
1-2 apelsiner
dressing:
rivet apelsinskal
1 msk rapsolja
½ tsk salt
1msk sweet chilisås
1 cm färsk ingefära, skalad och finhackad
½ msk äppelcidervinäger
1msk råsocker
2 msk pumpafrön

Riv skalet från ½ apelsin halvfint. Skär apelsinerna i klyftor, skär bort skalet och dela i fina bitar. Blanda alla ingredienserna till dressing direkt i salladsskålen. Vänd ner apelsin och rödkål. Låt marinera minst 10 minuter innan servering, så vitkålen hinner mjukna. Strö över pumpafrön till sist, och garnera ev. med apelsinskivor.
Tips: Salladen funkar givetvis lika bra med vitkål.