

# Mossagårdsbladet V13

## En symfoni till Morotskakan

Morotskakan är en klassiker för oss på Mossagården. Det hela började med att vi ställde ut på Malmöfestivalen, någon gång på tidigt 90-tal och serverade kakan med kaffe för 10 kr. Vi stod då bredvid Lars Andersson, en miljöprofil på den tiden, då han hade ett TV-program som hette Effekt som lyfte miljöfrågorna ur olika aspekter. Efter att vi varit med på Malmöfestivalen och sålt kakan (receptet fick man med sig hem) såg vi att Konsum tryckt upp receptet och delade ut i sina butiker. Det var lite kul, tyckte vi, nog är den god alltid... Receptet är ursprungligen med glasyr, men vi tycker att det som passar allra bäst till är naturell yoghurt. Receptet på morotskakan hittar ni på nästa sida.

Lars Andersson drev vid denna tidpunkt även en livsmedelsbutik vid namn Fokus, där han tidigt erbjöd ett stort sortiment av ekologiska produkter på en bra plats i hyllorna och i kyldisken. Men, han gjorde mer än så... De produkterna han inte ansåg vara bra men som ändå sålde mycket, de hängde han långa remsor med svart plast framför. Man kunde alltså handla, men man fick fösa undan den svarta platen för att komma åt varan. Smart! Det gäller att göra det enkelt för oss att handla rätt saker.

I vår gårdsbutik finner ni enbart ekologiska varor, så vi behöver ingen svart plats. Varje fredag håller vi öppet mellan kl. 11-18 och varje lördag mellan kl. 11-16. Vårt sommarcafé håller för tillfället vinterstängt, men då det känns som att den stränga vinterkylan antligen är på väg bort så börjar vi förstås att fundera på när vi ska öppna igen. Vi börjar bli sugna på att åter börja baka morotskakan, chokladkakorna, kumminbröden, koka lunchsoppan mm. Då vi är mitt inne i vårbruket och just nu även skördar palsternackorna som såddes förra året (tänk att det är nyskördade palsternackor i er låda!) så har vi att göra april ut.

Den 6-7:e maj och 13-14:e maj åker vi ut på Skåne Lyfter turnén med vår Smoothiecykel. Nedan ser ni vart vi är de olika dagarna:

**Kristianstad** Fredag 6 maj, kl. 11.00-16.00, på Stora torg  
**Sjöbo** Lördag 7 maj, kl. 11.00-16.00, på Gamla Torg  
**Ängelholm** Fredag 13 maj, kl. 11.00-16.00, på Stortorget  
**Malmö**, Lördag 14 maj, kl. 11.00-16.00, på Stortorget

Därefter tänkte vi öppna vårt café! Så sikta in er på den 20-21:a maj. Det blir ca en månad innan vår festival går av stapeln, 17-19 Juni, så man kan också få en chans att se festivalområdet växa fram. Och njuta av morotskakan, förstås!

Vi ses i vår och sommar!

*Ebba-Maria Olson, Mossagården*

## Liten grönsakslåda

Palsternacka (Mossagården) KRAV  
Morot (Marcellos farm) KRAV  
Ruccola (Italien) EU-eko  
Tomat (Spanien) EU-eko  
Gurka (Spanien) EU-eko  
Citron (Italien) KRAV

## Stor grönsakslåda

Palsternacka (Mossagården) KRAV  
Morot (Marcellos farm) KRAV  
Ruccola (Italien) EU-eko  
Tomat (Spanien) EU-eko  
Gurka (Spanien) EU-eko  
Citron (Italien) KRAV  
Romanesco (Spanien) EU-eko  
Spensat (Italien) EU-eko

## StorStor grönsakslåda

Palsternacka (Mossagården) KRAV  
Morot (Marcellos farm) KRAV  
Ruccola (Italien) EU-eko  
Tomat (Spanien) EU-eko  
Gurka (Spanien) EU-eko  
Citron (Italien) KRAV  
Romanesco (Spanien) EU-eko  
Spensat (Italien) EU-eko  
Persilja (Italien) EU-eko  
Paprika (Italien) KRAV  
Fänkål (Italien) EU-eko  
Zucchini (Spanien) EU-eko

## Singellåda

Morot (Marcellos farm) KRAV  
Ruccola (Italien) EU-eko  
Gurka (Spanien) EU-eko  
Paprika (Italien) EU-eko  
Äpple Gala (Italien) EU-eko  
Päron Red Bartlett (Argentina) EU-eko  
Banan (Domenikanska Republiken) KRAV

## Liten fruktlåda

Äpple Gala (Italien) EU-eko  
Päron Red Bartlett (Argentina) EU-eko  
Banan (Domenikanska Republiken) KRAV  
Apelsin (Italien) KRAV  
Grapefrukt (Italien) KRAV

## Stor fruktlåda

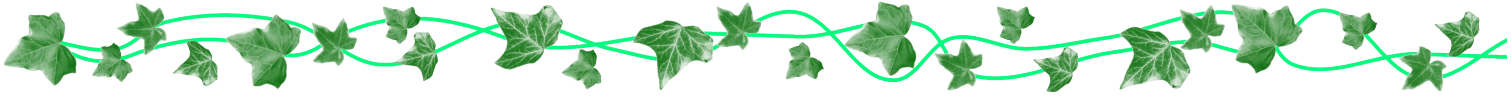
Äpple Gala (Italien) EU-eko  
Päron Red Bartlett (Argentina) EU-eko  
Banan (Domenikanska Republiken) KRAV  
Apelsin (Italien) KRAV  
Grapefrukt (Italien) KRAV

## Rotfruktlåda

Palsternacka (Mossagården) KRAV  
Mixmorot (Marcellos farm) KRAV  
Rödbetor (Rönneberga grönsaker) KRAV  
Selleri (Agriborg, Tomelilla) KRAV  
Rättika (Danmark) EU-eko

# receptreceptreceptreceptreceptrec

Prova de härliga recepten med ingredienser från lådorna.



## RIVIG ROTSAKSGRATÄNG

500 g rotsaker - t ex potatis, morot, kålrot, palsternacka, purjo, squash  
salt och peppar  
3-4 dl mjölk 3%  
2 dl riven smakrik ost



Sätt ugnen på 200°. Skala och strimla grönsakerna. Koka upp mjölken i en kastrull och tillsätt grönsakerna, salt och peppar. Låt koka 5 minuter. Häll över röran i en ugnsfast form. Strö över riven ost och grädda i mitten av ugnen i 20 min.

## MOROTSKAKA

2,5 dl mjöl  
2 tsk bakpulver  
0,5 tsk kanel  
0,5 tsk salt  
2 dl olja  
2,5 dl socker  
2 st ägg  
1,5 dl hackade nötter eller mandel  
3,5 dl rårivna morötter



Sätt ugnen på 175°. Blanda mjöl med bakpulver, kanel och salt. Olja socker och ägg blandas och hålls i mjölblandningen. Blanda nötter och rårivna morötter och håll i blandningen. Grädda i ca 30 minuter. Serveras med yoghurt.

## PASTA MED TOMATSÅS & SPENAT

2 port

1 stor vitlöksklyfta, hackad  
en nypa torkad chili  
1 msk olivolja  
1 burk hela tomater, 400 g  
rödvinvinäger efter smak  
salt och svartpeppar  
250-300 g färsk tagliatelle  
250 g färsk spenat, i mindre bitar  
20 g parmesan

Fräs vitlök och chili mjuka i olivolja i en kastrull. Tillsätt tomaterna, dela dem i mindre bitar och låt sjuda till en tjock sås, ca 30 min. Ta kastrullen av värmen och smaksätt med lite rödvinvinäger, salt och peppar.

Koka pastan al dente enligt förpackningens anvisningar. Ånga samtidigt spenaten i ett durkslag ovanpå pastastrullen. Häll av vattnet från kastrullen och vänd ner pastan i tomatsåsen. Servera med spenat, parmesan och några droppar god olivolja.

## CITRONRESSADE PALSTERNACKOR

4 port

3-4 palsternackor  
2 msk olivolja  
2 vitlöksklyftor, finhackade  
saft och rivet skal av 1 citron  
salt och peppar  
hackad persilja

Sätt ugnen på 175°.

Skala palsternackorna, skär dem i klyftor och lägg i en ugnssäker form. Blanda olivolja, vitlök, citronskal och -saft i en skål. Häll blandningen över palsternackorna. Salta och peppra. Stek i ugnen tills palsternackorna är mjuka, ca 25 minuter. Rör runt ett par gånger under stektiden. Strö över rikligt med hackad persilja. Gott till exempelvis kött eller kyckling.

## POTATISKAKA

ca 4 port

8-10 potatisar  
1 liten gul lök  
50 g smör  
1 dl buljong  
eventuellt lite salt  
Ugn: 200-250°

Lägg smöret i en eldfast form och låt det smälta i ugnen. Skala potatisarna och skiva dem tunt. Skala och finhacka löken. Lägg potatis och lök i det smälta matfettet och salta eventuellt. Platta till kakan med en stekspade. Häll över buljongen och ställ formen mitt i 250° varm ugn. Stek potatiskakan ca 10 minuter. Sänk värmen till 200° och stek i ytterligare ca 20 minuter. Skär potatiskakan i tårtbitar.

