

Mossagårdsbladet V15

Ramslök i lådan och naturen mitt i festivalyran!

Från Roland Rittman, en sann ekolog, har vi fått leverans av ramslöksskott. Den används som dekoration eller krydda vid matlagningen. Färska späda skott kan blandas i sallader, smaksätta en dressing eller en smörgås. Ramslök är en härlig krydda, den har en stark smak som påminner om vitlök. Helst ätes den rå, då den bäst bevarar smaken och näringsämnen då.

Roland Rittman har ett gediget utbud av olika blommor, örter, svampar och bär som han erbjuder till exklusiva restauranger i både Sverige och Danmark, året runt. Nu är våren verkligen här och det plockas förutom nämnda ramslök skott även örter som kirskål skott, gulplister skott, hundkåx (vild körvel) skott, löktrav blad, nässelskott, strandgyllen blad, tusensköna blom, maskros blad, kärleksört skott, kimplanta och knopp, rödplister och vitplister skott, ängssyra, gran fröplanta, violer, rölleka och vårlök.

Allt som Roland erbjuder kan användas i matlagningen. Och visst ser det fint ut att dekorera salladen med några violblommor eller tusenskönor. Denna naturnära entreprenör har både kunskapen och intresset av att ta tillvara på allt ätbart som vår skog och våra marker har att erbjuda. Detta är en kunskap som hos många av oss gått förlorad och en person som Roland är unik idag.

Genom att se och höra vad våra kändiskockar idag serverar ser man att deras intresse för vad naturens vilda kan erbjuda är stort och samtidigt upplevs det som lite lyxigt. Och vi kommer förmodligen att kunna se ännu mer av det som växer vilt i naturen bland våra krogar och restauranger framöver. Utbudet i Rolands verksamhet växer så att det knakar. Se mer på www.rittman-jordnara.com.

Under Mossagårdsfestivalen 2010 guidade Roland olika ogräsvandringar och vi hoppas att få återse Roland på festivalen även i år, den 17-19:e juni. Under festivalens hålls det ca 10 naturvandringar då man kan lära sig mer om vår natur och hur vi kan ta tillvara på det som finns nära och njuta av naturens tillgångar. Naturvandringarna guidas förutom av Roland även av Naturskyddsföreningens närnaturguider.

Vi hoppas att ni kommer ut till oss i sommar och njuter av naturen, aktiviteter och lekar, skön musik, ekologisk mat och mycket mer under festivalens tre dagar. Vi har vår festivaltidning klar i början av maj och i den kan man läsa om alla aktiviteterna. Man behöver köpa biljett för att komma in på festivalområdet och biljetterna är absolut billigast nu i april, så passa på! Barn tom 12 år kommer gratis in. Alla aktiviteter inom festivalområdet är sedan kostnadsfria, man ska helt enkelt kunna passa på att lära sig och utforska saker så mycket man bara kan och vill, liten som stor, allt i ekologins tecken. Hoppas att vi ses i sommar och har ni några idéer till oss – tveka inte att höra av er! Ni når mig på ebba@mossagarden.se.

Ebba-Maria Olson, Mossagården

Liten grönsakslåda

Morot (Marcellos farm, Nöbbelöv) KRAV
Palsternacka (Mossagården) KRAV
Gul lök (Tånga gård, Falkenberg) KRAV
Ramslök (Jordnära natur & kultur, Anderslöv)
Broccoli (Italien) EU-eko
Fänkål (Italien) EU-eko
Citron (Italien) KRAV

Stor grönsakslåda

Morot (Marcellos farm, Nöbbelöv) KRAV
Palsternacka (Mossagården) KRAV
Gul lök (Tånga gård, Falkenberg) KRAV
Ramslök (Jordnära natur & kultur, Anderslöv)
Broccoli (Italien) EU-eko
Fänkål (Italien) EU-eko
Citron (Italien) KRAV
Zucchini (Spanien) EU-eko
Purjolök (Italien) EU-eko

StorStor grönsakslåda

Morot (Marcellos farm, Nöbbelöv) KRAV
Palsternacka (Mossagården) KRAV
Gul lök (Tånga gård, Falkenberg) KRAV
Ramslök (Jordnära natur & kultur, Anderslöv)
Broccoli (Italien) EU-eko
Fänkål (Italien) EU-eko
Citron (Italien) KRAV
Zucchini (Spanien) EU-eko
Purjolök (Italien) EU-eko
Gurka (Spanien) EU-eko
Sallad (Italien) EU-eko
Avokado (Italien) EU-eko

Singellåda

Morot (Marcellos farm, Nöbbelöv) KRAV
Gul lök (Tånga gård, Falkenberg) KRAV
Ramslök (Jordnära natur & kultur, Anderslöv)
Broccoli (Italien) EU-eko
Fänkål (Italien) EU-eko
Citron (Italien) KRAV
Äpple Elstar (Holland) EU-eko
Päron Williams (Argentina) EU-eko
Apelsin (Italien) KRAV

Liten fruktlåda

Äpple Elstar (Holland) EU-eko
Päron Williams (Argentina) EU-eko
Apelsin (Italien) KRAV

Stor fruktlåda

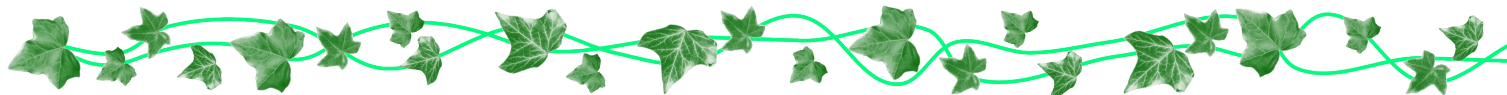
Äpple Elstar (Holland) EU-eko
Päron Williams (Argentina) EU-eko
Apelsin (Italien) KRAV
Banan (Domenikanska Republiken) KRAV
Apelsin (Italien) KRAV

Rotfruktlåda

Morot (Marcellos farm) KRAV
Rödbetor (Lyckås gård, Fjällkinge) KRAV
Selleri (Agriborg, Tomelilla) KRAV
Vitkål (Aronsson, Källby) KRAV

receptreceptreceptreceptreceptrec

Prova de härliga recepten med ingredienser från lådorna.



Briljant broccolisoppa

4 port

1 liter vatten
1 buljongtärning alt flytande fond
250 g broccoli (färsk eller fryst)
4 stora potatisar
1 dl grädde
salt, peppar

Skala och skär potatisen i bitar. Dela även broccolin i bitar. Koka potatis, broccoli, vatten, buljongtärning i ca 15-20 min. Mixa allt med stavmixer. Blanda i grädden. Låt koka upp igen. Smaka av med salt och peppar. KLART! Jättegott med knaperstekt bacon i små bitar och/eller röd paprika skuren i små bitar eller en näve skalade räkor.

Fänkål i citronvinägrette

1 fänkål
1/2 dl olivolja
1 dl rapsolja
1 msk dijonsenap
pressad saft av 1 citron
1/2 tsk citronpeppar
salt

Fänkål och citron är gott till fisk och skaldjur. Så det här är en perfekt grönsaksrätt på ett buffébord. Ansa fänkålen och dela den i åtta klyftor. Låt den sjuda i lättsaltat vatten till den är mjuka, ca 10 minuter. Håll av vattnet. Vispa i oljorna droppvis i senapen så att det blir en slät kräm. Blanda i resten av ingredienserna. Håll dressingen över den varma fänkålen. Låt marinera i kylen några timmar, gärna över natten. Vänd någon gång under tiden. Lägg upp fänkål och dressing på ett fat och garnera med lite citronpeppar och strimlat citronskal.

Quinoa-otto med broccoli

4 port

2 gula lökar, grovhackade
1 stånd broccoli i små bitar, inkl den skalade stammen
1 röd paprika i tärningar
1 msk olja
2 dl färdigkokta bönor eller kikärter
3 dl quinoa av valfri färg, gärna en blandning
5 dl vatten
½-1 tsk salt
1 tsk örtekryddor tex. basilika ev. en msk smör

Fräs lök och paprika i oljan några minuter tillsammans med lite salt. Tillsätt bönor/kikärter, quinoa och vatten och låt koka upp. Låt puttra på låg värme under lock 10 minuter. Vänd ned broccolin, låt svälla ytterligare 5 minuter tills quinoan är klar. Smaka av med salt och gärna en klick smör. Servera med sallad och bröd.

Minestrone-soppa con amore

4 port

2 gula lökar, grovhackade
5 dl blandade tärnade grönsaker: morot, selleri, paprika, zucchini, broccoli
några dl tärnat överblivet färdiglagat kött, köttfärsås, kikärter eller bönor
några dl kokt kall pasta (spagetti skärs i mindre bitar)
1 msk rapsolja
8 dl vatten eller buljong
1 pkt krossade tomater
1 tsk salt
1 vitlöksklyfta
1 tsk torkad basilika
färskmalen svartpeppar

Bryn lök och grönsaker tillsammans med saltet några minuter i oljan utan att de får färg. Tillsätt vatten/buljong, krossade tomater och köttrester/kikärter/bönor och låt allt koka 5 minuter. Tillsätt pastan och låt allt bli varmt. Pressa i vitlöksklyftan och basilikan och smaka av med salt och nymalen svartpeppar.

Panerad palsternacka

3 port

0,5 kg palsternacka
1 ägg
1-2 dl ströbröd
0,5 dl vetemjöl
salt
vit- eller svartpeppar

Skala Palsternackorna. Skiva i ca 3 mm tjocka skivor på längden. Koka upp lite saltat vatten. Stoppa ned palsternacksskivorna i det kokande vattnet någon minut - tills de nästan helt har blivit liksom lite genomskinliga. De får inte koka för länge, för då blir de för lösa i konsistensen. Låt dem ånga av och svalna på ett fat. Panera palsternacksskivorna genom att doppa dem i mjöl uppvispat ägg och sedan i ströbröd. Klappa dem gärna lite, så att ströbrödet sitter bättre kvar. Stek dem genast några minuter på varje sida i smör på medelvärme. De ska bli gyllenbruna. Strax innan de är färdiga - salta och peppra på båda sidorna. Vispa ihop en vitsås i stekpannan när alla palsternackorna är klara. Servera palsternackorna och såsen med potatis och en skiva citron. Färska grönsaker till. Vitt halvtorr vin passar till.

