

Mossagårdsbladet V1

Smart!

Jag upphör aldrig att förvånas över sambandet att det som är bra för miljön nästan alltid är bra för vår hälsa, och oftast även för plånboken. Genom att gå eller cykla i stället för att åka bil får vi gratis motion och - förhoppningsvis – frisk luft, genom att köpa kläder second hand slipper vi de kemikalier från infärgning och malskydd som annars tar många tvättar att bli av med, genom att dela bostad med flera blir livet roligare (om de är snälla).

Att ekologisk mat inte bara besparar miljön, utan även våra kroppar, otrevliga gifter, är väl en självklarhet för Mossagårdens kunder. Fler och fler forskare enas också om att ekologiskt innehåller mer näringsämnen, så att det är bra för hälsan kan inte bestridas. Men när det kommer till plånboken blir det vid första anblicken knivigare, för visst är ekologiskt oftast dyrare än konventionellt. Lösningen på ekvationen stavas S.M.A.R.T. Förkortningen betyder: Större andel vegetabilier (*Mindre kött och mer baljväxter (ärter, bönor, linser) ger betydande utsläppsminskningar. Djurhållningen står för nästan en femtedel av världens klimatpåverkande utsläpp. Produktion av baljväxter ger bara bråkdelen så mycket utsläpp – och priset för ett kilo hemkokta bönor är ca 10 kronor!*). Mindre utrymme för "tomma kalorier" (*I ett genomsnittligt hushåll går hälften av matpengarna till kalorier som ger mycket lite näring, tex alkohol, godis, chips*). Andelen ekologiskt ökas (*Genom övriga punkter spar man mycket pengar, vilket gör det lättare att ha råd med ekologiskt*). Rätt köttval, rätt grönsaksval (*Svenskt beteskött (betande nötboskap och lamm) hjälper till att bevara det öppna landskapet i Sverige, fläsk och kyckling kräver mindre energi-input/kg – välj lite av varje. Välj säsongens grönsaker och minska på "växthusgrönt". Rotfrukter och vitkål är vintertid både nyttigare och billigare än tomat/gurka*). Transportsnålt (*Hemtransporten är ofta största boven – så kör inte bil till affären stup i kvarten*).

Se där – billigare, nyttigare – och mycket bättre för miljön!

Christer Ohlsson, Mossagården

Liten grönsakslåda

Morot (Ingrid Munro, Vittaryd)
Gul lök (Marcellos farm, Nöbbelöv)
Ruccola (Italien)
Broccoli (Italien)
Fänkål (Italien)
Zucchini (Italien)

Stor grönsakslåda

Morot (Ingrid Munro, Vittaryd)
Gul lök (Marcellos farm, Nöbbelöv)
Ruccola (Italien)
Broccoli (Italien)
Fänkål (Italien)
Zucchini (Italien)
Palsternacka eller Rödbetor (Mossagården)
Sallad (Frankrike) eller Spenat (Italien)

StorStor grönsakslåda

Morot (Ingrid Munro, Vittaryd)
Gul lök (Marcellos farm, Nöbbelöv)
Ruccola (Italien)
Broccoli (Italien)
Fänkål (Italien)
Zucchini (Italien)
Palsternacka (Mossagården)
Sallad (Frankrike) eller Spenat (Italien)
Blomkål (Italien)
Avokado (Spanien)
Gurka (Spanien)
Paprika (Spanien)

Singellåda

Morot (Ingrid Munro, Vittaryd)
Gul lök (Marcellos farm, Nöbbelöv)
Broccoli (Italien)
Fänkål (Italien)
Zucchini (Italien)
Äpple Elstar (Holland)
Clementin (Italien)
Grapefrukt (Italien)

Liten fruktlåda

Äpple Elstar (Holland)
Päron Conference (Holland)
Apelsin (Italien)
Grapefrukt (Italien)

Stor fruktlåda

Äpple Elstar (Holland)
Päron Conference (Holland)
Banan (Domenikanska Republiken)
Apelsin (Italien)
Clementin (Italien)
Grapefrukt (Italien)

