

## Låt inte julklappshetsen ta över!

Ekologiskt julbord har lyckligtvis blivit standard hos vissa, men vi får inte glömma att man faktiskt har möjligheten att välja bort konsumtionshysterin och ordna ekologiska och hållbara gåvor helt själv. Inte minst är det en vinst om man kan få slippa ge sig ut i slasket och istället sitta vid köksbordet och äta pepparkakor.

Stansa hål i konservburkar, sätt i ett värmeljus och vips har du en ljuslykta (bara att sopsortera när man tröttnat). Vill du inte stansa hål så fyll istället burken med jord och sätt i ett skott eller frö av gåvomottagarens favoritväxt.

Koka sylt eller äppelmos och ge bort i fina glasburkar, dekorerad med tygstuv på locket eller hemmagjord etikett. Baka en paj eller kaka, det måste inte vara jultema i ugnen även om det förstås är gott.

På loppis kan man hitta fina böcker för billig peng. Lägg ihop dem till en liten prydlig hög, knyt ett snöre eller band runt och ge bort som de är. Vill du slå in dina gåvor kan du använda gamla tidningar, eller julklappspappret från förra året om du tillhör de som sparar. Band får du om du klipper remsor av blankt papper och tejpar ihop. Av stabila papper kan man knåpa ihop en fin kasse. Tro det eller ej, men det går att göra vackra blommor och rosetter av de tråkigaste tidningsartiklar.

När det gäller leksaker och kläder till de yngre medlemmarna i hushållet, kan man anordna en bytesdag med grannarna där alla får en chans att byta till sig leksaker och kläder i rätt storlekar.

Vill du ändå köpa något nytt så är choklad ett hett tips. Du hittar bland annat ekologiska chokladpraliner i Ekobutiken just nu, tillsammans med allt du behöver för att göra ditt eget julgodis när andan faller på.

*Pernilla Larsson, Mossagården*

### Liten grönsakslåda

Morot (Mossagården)  
Rödbetor (Rönneberga grönsaker)  
Sallad (Spanien)  
Avokado (Spanien)  
Gurka (Spanien)  
Tomat (Spanien)

### Stor grönsakslåda

Morot (Mossagården)  
Rödbetor (Rönneberga grönsaker)  
Sallad (Spanien)  
Avokado (Spanien)  
Gurka (Spanien)  
Tomat (Spanien)  
Blomkål (Spanien)  
Röd Paprika (Spanien)

### StorStor grönsakslåda

Morot (Mossagården)  
Rödbetor (Rönneberga grönsaker)  
Sallad (Spanien)  
Avokado (Spanien)  
Gurka (Spanien)  
Tomat (Spanien)  
Blomkål (Spanien)  
Röd Paprika (Spanien)  
Palsternacka (Mossagården)  
Gul Paprika (Spanien)  
Bönor (Marocko)  
Citron (Italien)

### Singellåda

Morot (Mossagården)  
Rödbetor (Rönneberga grönsaker)  
Sallad (Spanien)  
Avokado (Spanien)  
Gurka (Spanien)  
Päron Concorde (Holland)  
Apelsin (Spanien)

### Liten fruktlåda

Päron Concorde (Holland)  
Clementin (Spanien)  
Apelsin (Spanien)  
Banan (Domenikanska Republiken)

### Stor fruktlåda

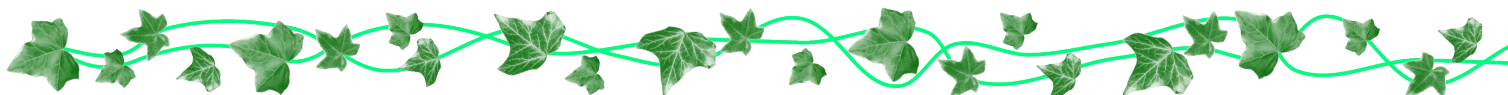
Äpple Ingrid-Marie (Linus & Binas, Kivik)  
Päron Concorde (Holland)  
Clementin (Spanien)  
Apelsin (Spanien)  
Banan (Domenikanska Republiken)

### Rotfruktlåda

Morot (Mossagården)  
Palsternacka (Mossagården)  
Gulbetor (Rönneberga grönsaker)  
Kålrabbi (Råby biogrönt)

# receptreceptreceptreceptreceptrec

Prova de härliga recepten med ingredienser från lådorna.



## Ungsbakade Rödbetor

Mellanstora rödbetor  
Grovt salt  
Till serveringen:  
Smör  
1 apelsin, juice  
dijonsenap

Tvätta rödbetorna och behåll den lilla svansen så att inte rödbetan blöder. Ställ rödbetorna på en bädd av grovt salt i en ugnssäker form eller långpanna. Baka i ugnen 175 grader ca 40 min. Serveras varma med smör kryddat med apelsin och dijonsenap.

Rödbetorna kan också serveras kalla och skalade i en vinägrett av olivolja, rödvinsvinäger smaksatt med lite grovkornig senap och salvia.

## Avokado- och bönsallad

2 avokado  
2 apelsiner  
1 gul lök  
5 dl kokta kidneybönor, finns på burk  
2 dl sallad skuren i bitar  
1/2 dl persiljeblad  
1/2 dl svarta oliver  
Dressing:  
2 msk olja  
1 msk pressad lime eller citron  
1 msk vatten  
1 krm salt  
1/2 svartpeppar

Skala avokadorna och apelsinerna. Skär dem i skivor och sen i bitar. Skala och skiva löken. Blanda avokado, apelsin, lök, bönor, sallad, persilja och oliver på ett stort fat. Blanda ihop dressingen och håll den över.

## Blomkål och potatissoppa

4 port

1 stor gul lök, tärnad  
400 g blomkål  
2-3 potatisar, tärnade  
9 dl vatten  
3 buljongtärningar  
2 dl vitt vin  
1 apelsin, rivet skal och saft  
salt & svartpeppar  
1 dl grädde

Koka lök, blomkål och potatis i vatten, buljongtärningar och vin tills allt är mjukt. Mixa soppan. Smaka av med saft från apelsinen, salt och svartpeppar. Tillsätt grädden och hetta upp. Servera med tillbehören.

## Mumsig morotssallad

Riv några stora morötter grovt. Strö över lite havssalt och håll på en skvätt kallpressad rapsolja. Blanda runt, strö över pumpa – eller solrosfrön och ev lite örtekryddor. Klart! Gott som tillhör till mildare rätter, tex omelett.

## Guacamole

2 avokado  
1 pressad vitlöksklyfta  
2 msk pressad citron  
1 dl crème fraiche  
3 krm salt  
1/2 tsk cayennepeppar  
1/2 hackad tomat

Dela och gröp ur avokadon. Mosa avokadon i en skål och tillsätt övriga ingredienser och blanda väl.

## Italiensk sallad

2 port

6-8 skivor ekologisk parmaskinka  
1 förpackning mozzarellaost  
2 mogna tomater  
1/2 gurka  
1 salladshuvud  
oliver  
parmesanost  
pinjenötter

Skölj och riv salladen i bitar. Skiva tomater och gurka och lägg dem ovanpå. Skär mozarellan i bitar. Lägg mozarellan på tomaterna och skär den lövtunt skivade parmaskinkan och tillför den också. Lägg oliverna överst. Den som vill kan lägga på tunna flagor av parmesan. Pinjenötterna rostas lätt i stekpanna, strö över. Serveras med en neutral vinägrett.

